

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Pemberdayaan

a. Pengertian Pemberdayaan Masyarakat

Pemberdayaan adalah proses memampukan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat secara sistematis untuk mengembangkan diri, mempunyai kemauan dan kemampuan untuk memilih dan upaya untuk meningkatkan peran serta aktif masyarakat dalam mencegah dan mengatasi masalah dengan kegiatan dari, oleh, dan untuk Masyarakat. Pemberdayaan masyarakat merupakan segala upaya fasilitasi yang bersifat musyawarah, guna meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat, agar mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapi, potensi yang dimiliki, merencanakan, dan melakukan penyelesaiannya dengan memanfaatkan potensi masyarakat setempat (Fajriani, 2021).

b. Tujuan Pemberdayaan Masyarakat

Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman akan kesehatan individu, kelompok, dan masyarakat, menimbulkan kemauan yang merupakan kecenderungan untuk melakukan suatu tindakan atau sikap untuk meningkatkan kesehatan mereka, dan menimbulkan kemampuan masyarakat untuk mendukung terwujudnya perilaku sehat (Fajriani, 2021).

c. Tahapan Pemberdayaan Masyarakat

Pemberdayaan masyarakat memiliki tujuh tahapan atau langkah yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Maryani & Nainggolan, 2019) dalam buku pemberdayaan masyarakat. Berikut ini 7 tahapan dalam pemberdayaan masyarakat:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini terdapat dua tahapan yang harus dikerjakan yaitu pertama, persiapan petugas tenaga pemberdayaan masyarakat yang bisa dilakukan oleh *community worker*. Pada tahap kedua yaitu persiapan lapangan yang pada dasarnya dilakukan secara nondirektif. Persiapan petugas atau tenaga pemberdayaan masyarakat sangat penting agar efektivitas program atau kegiatan pemberdayaan dapat tercapai dengan baik.

2) Tahap Pengkajian “*Assessment*”

Pada tahap proses pengkajian ini dapat dilakukan secara individual melalui kelompok-kelompok dalam masyarakat. Dalam hal ini petugas harus berusaha mengidentifikasi masalah kebutuhan yang dirasakan “*feel needs*” dan juga sumber daya yang dimiliki klien. Dengan demikian program yang dilakukan tidak salah sasaran, artinya sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang ada pada masyarakat yang mengikuti kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pada tahap pengkajian juga sangat penting agar efisiensi program dan kegiatan pemberdayaan masyarakat dapat terwujud.

3) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini petugas sebagai agen perubahan “*exchange agent*”, secara partisipatif mencoba melibatkan warga untuk berpikir tentang masalah yang mereka hadapi dan bagaimana cara mengatasinya. Dalam konteks ini masyarakat diharapkan dapat memikirkan beberapa alternatif program dan kegiatan yang dapat dilakukan. Beberapa alternatif itu harus dapat menggambarkan kelebihan dan kekurangannya, sehingga alternatif program yang dipilih nanti dapat menunjukkan program atau kegiatan yang paling efektif dan efisien untuk tercapainya tujuan pemberdayaan masyarakat.

4) Tahap Permformalisasi

Pada tahap ini agen perubahan membantu masing-masing kelompok untuk merumuskan dan menentukan program serta kegiatan apa yang mereka akan lakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Disamping itu juga petugas membantu memformalisasikan gagarasan mereka ke dalam bentuk tertulis terutama bila ada kaitannya dengan pembuatan proposal kepada penyandang dana. Dengan demikian penyandang dana akan paham terhadap tujuan dan sasaran pemberdayaan masyarakat yang akan dilakukan

5) Tahap Implementasi

Dalam upaya pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat, peran masyarakat sebagai kader diharapkan dapat menjaga keberlangsungan program yang telah dikembangkan. Kerjasama antar petugas dan masyarakat merupakan hal penting dalam tahap ini karena terkadang sesuatu yang sudah direncanakan dengan baik bisa tidak sesuai saat di lapangan. Dalam tahap ini dilakukan supaya seluruh peserta program dapat memahami secara jelas akan maksud, tujuan dan sasarannya, maka program itu terlebih dahulu perlu disosialisasikan, sehingga dalam implementasinya nanti tidak menghadapi kendala.

6) Tahap Evaluasi

Evaluasi sebagai proses pengawasan dari warga dan petugas program pemberdayaan masyarakat yang sedang berjalan sebaiknya dilakukan dengan melibatkan warga. Dengan keterlibatan warga tersebut diharapkan dalam jangka waktu pendek terbentuk suatu sistem komunitas untuk pengawasan secara internal. Untuk jangka Panjang dapat membangun komunikasi masyarakat yang lebih mandiri dengan memanfaatkan sumberdaya yang ada. Pada tahap evaluasi ini diharapkan dapat diketahui secara jelas dan terukur seberapa besar keberhasilan program ini dapat dicapai, sehingga diketahui kendala-kendala yang ada pada periode berikutnya bisa

diantisipasi untuk pemecah permasalahan atau kendala yang dihadapi itu.

7) Tahap Terminasi

Tahap terminasi merupakan tahapan pemutusan hubungan secara formal dengan komunitas sasaran. Dalam tahap ini diharapkan kegiatan harus segera berhenti, artinya masyarakat yang diberdayakan telah mampu mengatur dirinya untuk bisa hidup lebih baik dengan mengubah situasi kondisi sebelumnya yang kurang bisa menjamin kelayakan hidup bagi dirinya dan keluarganya.

2. Konsep Metode Harvard Step Tes

a. Pengertian Harvard Step Tes

Tes bangku Harvard adalah suatu tes kesanggupan badan dinamis/fungsional. Tes ini merupakan step test yang paling familiar digunakan untuk menghitung indeks kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan kardiovaskular seseorang. Tes bangku Harvard pertama dikembangkan oleh Graybriel Brouha & Heath pada tahun 1943. Tujuan dari percobaan tes kebugaran (Harvard Step Test) antara lain untuk menentukan kesanggupan/kekuatan fisik individu untuk melakukan suatu kerja (menentukan kapasitas kerja). Selain itu berguna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan frekuensi denyut nadi (Rizki, 2022).

Harvard Step Test merupakan tes untuk menguji tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani dengan menggunakan media

bangku. Semakin cepat detak jantung kembali normal setelah melakukan tes, semakin baik kebugaran seseorang. Tes ini sangat mudah dilakukan karena tidak membutuhkan biaya yang banyak, sehingga cocok sekali dilakukan oleh orang dewasa (Yusuf, 2018).

3. Konsep Kebugaran

a. Pengertian Kebugaran

Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebih. Manfaat kebugaran pada seseorang yaitu membantu tubuh agar tetap bugar, sehat dan segar karena melatih tulang tetap kuat serta mendorong jantung bekerja optimal. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yakni daya tahan jantung atau kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berpungsi secara maksimal selanjutnya kekuatan otot (strength) kemampuan badan dalam menggunakan daya tahan. Pentingnya kebugaran jasmani yaitu untuk dijadikan penunjang kegiatan.

b. Kaidah Kebugaran Jasmani

1) Frekuensi

Untuk menjaga dan menaikkan kebugaran atau kesegaran jasmani tersebut dapat dilaksanakan dengan cara berolahraga berupa senam irama yang dilakukan berulang dengan frekuensi latihan minimal 1 kali dan maksimal 3 kali perminggu.

2) Intensitas

Intensitas merupakan ukuran kekuatan yang mengacu pada seberapa keras tubuh seseorang dalam melakukan latihan aktivitas fisik atau olahraga. Intensitas Latihan senam dapat diketahui dengan menghitung denyut nadi mencapai 60-70% persen denyut nadi maksimal.

3) Waktu

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani, waktu pelaksanaan latihan yang dianjurkan adalah minimal 15 menit dan maksimal 30 menit.

c. Penggolongan Kebugaran Jasmani

- 1) Kebugaran Statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
- 2) Kebugaran Dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- 3) Kebugaran Motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

d. Komponen Kebugaran Jasmani

- 1) *Self Efficacy* (keberdayagunaan-mandiri) adalah istilah untuk menggambarkan rasa percaya atas keamanan dalam melakukan aktivitas. Hal ini sangat berhubungan dengan ketidaktergantungan

dalam aktivitas sehari-hari. Dengan keberdayagunaan mandiri ini seseorang mempunyai keberanian dalam melakukan aktivitas.

- 2) Latihan Pertahanan (*resistence training*), keuntungan fungsional atas latihan pertahanan berhubungan dengan hasil yang didapat atas jenis latihan yang bertahan, antara lain mengenai kecepatan bergerak sendi, luas lingkup gerak sendi (*range of motion*) dan jenis kekuatan. Latihan pertahanan bertujuan untuk membantu kerja otot tubuh dalam menahan beban yang diterima, menjaga tulang tetap kuat, mempertahankan bentuk tubuh dan membantu mencegah osteoporosis. Contoh kegiatan Latihan kekuatan yaitu push up, naik turun tangga, fitness dan angkat beban.
- 3) Daya Tahan (*endurance*), Pada seseorang latihan daya tahan /kebugaran yang cukup keras akan meningkatkan kekuatan yang didapat dari latihan bertahan. Hasil akibat latihan kebugaran tersebut bersifat khas untuk latihan yang dijalankan (*training spesifik*), sehingga latihan kebugaran akan meningkatkan kekuatan berjalan lebih dengan latihan bertahan. Contoh kegiatan latihan daya tahan yaitu berjalan kaki, lari ringan dan senam.
- 4) Kelenturan (*flexibility*), kelenturan berfungsi untuk membantu pergerakan menjadi lebih mudah dan mempertahankan otot tubuh tetap lentur serta membuat sendi berfungsi dengan baik. Banyak terjadi pada seseorang yang sering berakibat kekuatan otot dan tendon, oleh karena itu latihan kelenturan sendi merupakan

komponen penting dari latihan atau olah raga bagi seseorang. Contoh kegiatan Latihan kelenturan yaitu peregangan, senam taichi dan yoga.

- 5) Keseimbangan, keseimbangan merupakan tanggapan motorik yang dihasilkan oleh berbagai faktor, diantaranya input sensorik dan kekuatan otot. Penurunan keseimbangan pada seseorang bukan hanya sebagai akibat menurunnya kekuatan otot atau penyakit yang diderita. Penurunan keseimbangan bisa diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan.

e. Pengukuran Kebugaran

Tes bangku Harvard adalah suatu tes kesanggupan badan dinamis/fungsional. Tes ini merupakan step test yang paling familiar digunakan untuk menghitung indeks kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan kardiovaskular seseorang. Tes bangku Harvard pertama dikembangkan oleh Graybriel Brouha & Heath pada tahun 1943. Tujuan dari percobaan tes kebugaran (Harvard Step Tes) antara lain untuk menentukan kesanggupan/kekuatan fisik individu untuk melakukan suatu kerja (menentukan kapasitas kerja). Selain itu berguna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan frekuensi denyut nadi (Rizki, 2022).

Salah satu cara untuk mengetahui seberapa stabil kondisi fisik yaitu dengan melakukan Harvard Step Test. Digunakan untuk menguji tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani dengan menggunakan media bangku. Semakin cepat detak jantung kembali normal setelah

melakukan tes, semakin baik kebugaran seseorang. Tes ini sangat mudah dilakukan karena tidak membutuhkan biaya yang banyak, sehingga cocok sekali dilakukan oleh orang dewasa (Yusuf, 2018).

Cara pelaksanaan Harvard Step Tes dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Testee berdiri menghadap bangku, pada aba-aba “siap, ya” test dimulai.
- 2) Naikkan salah satu kaki ke atas bangku dan diikuti kaki berikutnya diletakkan disamping kaki pertama.
- 3) Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama.
- 4) Cara turun naik bangku ini diteruskan mengikuti irama metronome dengan kecepatan irama 30 kali permenit.
- 5) Test turun naik bangku ini dilakukan tanpa berhenti selama 3-5 menit.
- 6) Dbolehkan berganti kaki pertama naik jika salah satu kaki lelah (pergantian dbolehkan selama 3 kali)
- 7) Jika testee tidak mampu lagi boleh berhenti dan DN dihitung.
- 8) Setelah aba-aba berhenti diberikan segera duduk di atas bangku dan istirahat.
- 9) Hitung DN I setelah istirahat I menit selama 30 detik dan catat jumlahnya.
- 10) Hitung DN ke II selama 30 detik setelah istirahat 2 menit dan catat jumlahnya.

- 11) Hitung DN III selama 30 detik setelah istirahat 3 menit dan catat jumlahnya.

$$\text{Indek} = \frac{\text{Waktu test dalam detik} \times 100}{2 \times (DN 1 + DN 2 + DN 3)}$$

Tabel 2. 1 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani pada laki-laki dan perempuan

No.	Laki - Laki	Perempuan	Klasifikasi
1.	> 90	> 86	Baik Sekali (BS)
2.	80 – 90	76 – 86	Baik (B)
3.	65 – 79	61 – 75	Cukup (C)
4.	55 – 64	50 – 60	Kurang (K)
5.	< 55	< 50	Kurang Sekali (KS)

4. Konsep Senam Irama

a. Pengertian

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. Senam Irama merupakan perpaduan antara gerakan olahraga dan seni tari. Senam irama juga 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.

Senam irama terbagi kepada tiga tahap yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan. Pada tahap pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian. Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks (Ulfa dkk., 2021).

b. Manfaat Senam Irama

Manfaat senam pada irama menurut (Ginting dkk., t.t.) adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan postur sehingga meminimalisir resiko terjadinya jatuh atau cedera,
- 2) Menjaga dan meningkatkan metabolisme dalam mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
- 3) Memperkuat densitas tulang, mengurangi nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung, dan lutut serta mencegah osteoporosis,
- 4) Mempertahankan kerja dan fungsi kardiopulmonal serta pembuluh darah,
- 5) Meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah terhadap penyakit

6) Mengurangi stress dan kecemasan depresi.

c. Kaidah Senam Irama

1) Frekuensi

Untuk menjaga dan menaikkan kebugaran atau kesegaran pada lansia tersebut dapat dilaksanakan dengan cara berolahraga berupa senam lansia yang dilakukan berulang dengan frekuensi latihan minimal 1 kali dan maksimal 3 kali perminggu.

2) Waktu

Dalam melakukan senam pada lansia, waktu pelaksanaan latihan yang dianjurkan adalah minimal 15 menit dan maksimal 30 menit.

d. Teknik Latihan Senam Irama

1) Latihan Pemanasan

Senam irama terbagi kepada tiga tahap yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan. Pada tahap pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian.

2) Latihan Inti

Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak.

3) Latihan Pendinginan

Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks (Ulfah dkk., 2021) .

e. Peningkatan Kebugaran Ibu PKK Melalui Senam Dengan Metode Harvard Step Tes

Salah satu indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Hal ini diperlukan untuk menjaga tubuh dalam keadaan prima dan seluruh anggota tubuh berfungsi dengan baik. Seorang lansia hendaklah melakukan aktivitas fisik sekitar 15-30 menit. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari tidak hanya dengan melakukan kegiatan olahraga seperti push up, senam, yoga, dan angkat beban, namun kegiatan aktivitas fisik yang dapat digunakan dengan mudah, murah dan efisien bisa berupa berjalan kaki, naik turun tangga serta melakukan kegiatan rumah tangga. Kegiatan aktivitas harus dilakukan secara teratur paling sedikit 15 menit dalam sehari.

5. Konsep PKK

a. Pengertian PKK

Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan wadah membina keluarga bermasyarakat baik di perkotaan maupun di

pedesaan yang dapat menghasilkan sinergi untuk keluarga sejahtera yang mandiri dengan meningkatkan mental spiritual perilaku hidup dengan menghayati dan mengamalkan Pancasila (Ramadani, 2020).

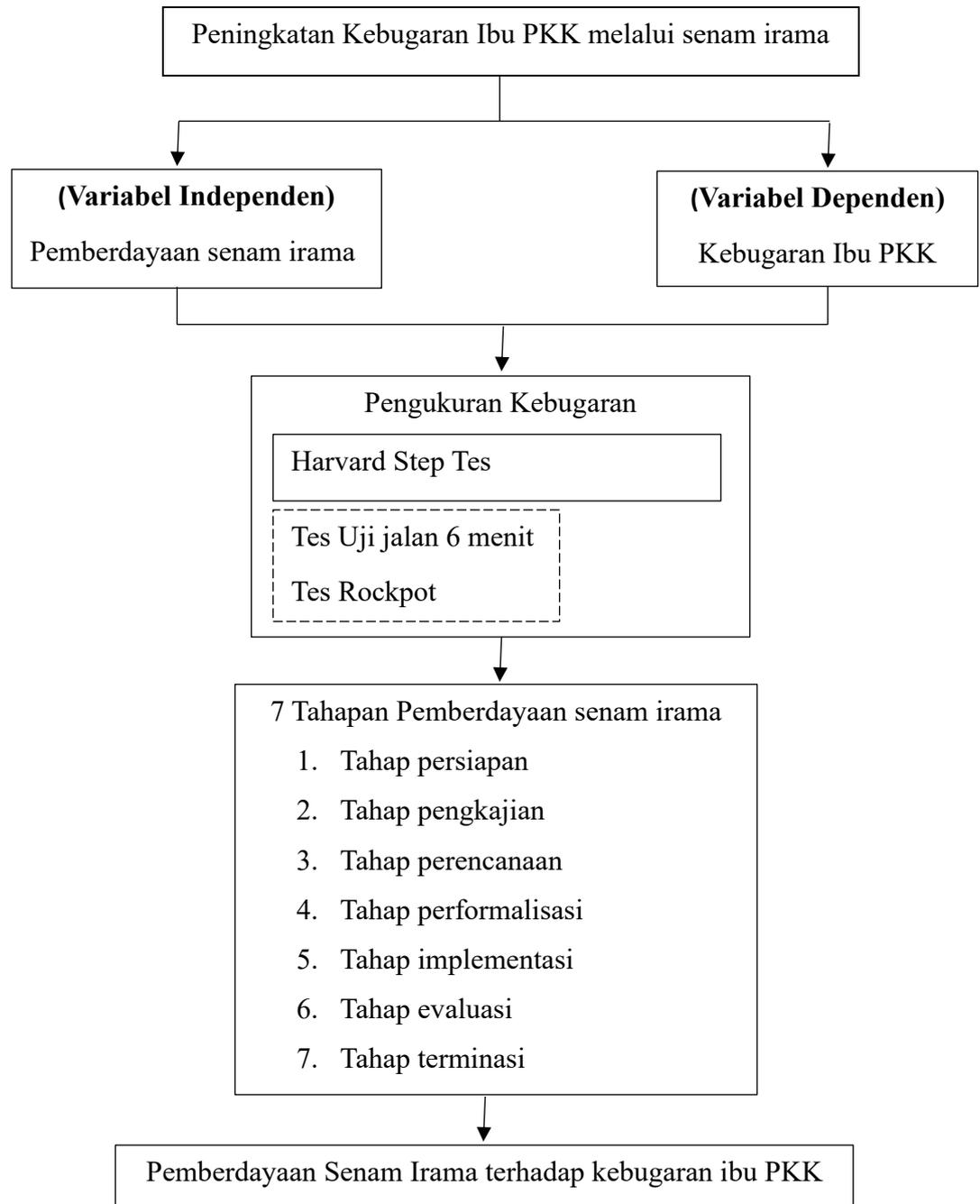
PKK merupakan salah satu organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan perempuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan di Indonesia. Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga Kelurahan yang selanjutnya disebut TP PKK Desa adalah lembaga kemasyarakatan sebagai mitra kerja pemerintah dan organisasi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

b. Program Pokok PKK

Terdapat 10 program pokok PKK menurut (Sunaryo, 2020) yaitu :

- 1) Penghayatan dan Pengamalan Pancasila
- 2) Gotong Royong
- 3) Pangan
- 4) Sandang
- 5) Perumahan dan Tatalaksana Rumah Tangga
- 6) Pendidikan dan Keterampilan
- 7) Kesehatan
- 8) Pengembangan Kehidupan Berkoperasi
- 9) Kelestarian Lingkungan Hidup
- 10) Perencanaan Sehat

B. Kerangka Konsep



Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang

C. Hipotesis

Dari kajian diatas tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

H1 : Ada pengaruh pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang.