

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan wadah untuk membina keluarga dalam bermasyarakat baik di perkotaan ataupun di pedesaan yang dapat membuat sinergi untuk keluarga yang mandiri dengan cara meningkatkan nilai mental spritual dalam perilaku hidup dengan menghayati serta mengamalkan pancasila. PKK juga dapat dikembangkan dengan artian yang lebih luas dimana berbagai upaya atau usaha dan kegiatan, seperti halnya meningkatkan pendidikan dan keterampilan yang diperlukan, dan ikut mengupayakan dalam kehidupan bangsa serta meningkatkan kualitas dan kuantitas pangan keluarga, meningkatkan pendapatan keluarga, meningkatkan derajat kesehatan, kelestarian lingkungan serta membiasakan melakukan perencanaan ekonomi dalam keluarga dengan membiasakan menabung.

Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) ini menjadi salah satu wadah organisasi perempuan dimasyarakat perkotaan ataupun perdesaan yang mampu menggerakkan partisipasi masyarakat dalam pembagunan, juga berperan dalam kegiatan pertumbuhan suatu daerah. PKK sebagai gerakan yang tumbuh dari bawah dengan perempuan sebagai penggerak dalam membina, membangun dan membentuk keluarga untuk mewujudkan kesejahteraan keluarga sebagai kelompok berunit terkecil dalam masyarakat. (Kemendagri, 2013:1).

PKK ini lebih diarahkan kepada perannya dalam mengembangkan partisipasi perempuan dalam pembangunan desa melalui program-program yang dijalankan. Sehingga membawa kaum perempuan sebagai agen yang sangat penting bagi kesejahteraan keluarga dan masyarakat. Adapun 10 program yang dimiliki oleh PKK, yaitu penghayatan dan pengalaman pancasila, gotong royong, pangan, sandang, perumahan dan tata laksana

rumah tangga, pendidikan dan keterampilan, kesehatan, pengembangan kehidupan berkoperasi, kelestarian lingkungan hidup dan perencanaan sehat.

Salah satu program dari PKK adalah kelestarian lingkungan hidup dan perencanaan sehat, ini selaras dengan salah satu upaya pemerintah untuk membuat masyarakat sadar akan pentingnya bergerak dan berolahraga yakni Gerak Masyarakat (GERMAS). Gerakan masyarakat atau GERMAS yang sering sekali di serukan oleh pemerintah agar masyarakatnya sadar bahwa pentingnya melakukan hidup sehat, agar mampu menambahkan taraf kebugaran di masyarakat itu sendiri. Namun sangat disayangkan tidak semua kalangan masyarakat mengindahkan program dari pemerintah ini, padahal sudah jelas tujuan dari program ini untuk memperbaiki tingkat kebugaran tubuh dari masyarakat.

Tidak jarang pelaku dari pelaksana program kesehatan ini juga justru memiliki tingkatan kesehatan yang kurang, yang biasanya di pengaruhi oleh usia karena secara biologis tubuh manusia akan menua. Menjadi tua adalah proses alami bagi manusia. Jika dilihat dari pelaksana PKK ini sendiri meliputi lingkup ibu-ibu berusia 45 tahun keatas, walaupun pada dasarnya usia bukanlah hal yang mendasari keanggotaan PKK itu sendiri, karena anggota PKK itu dilakukan secara sukarela dengan tujuan membangun dan memajukan bangsa melalui kesejahteraan keluarga.

Badan manusia menua kurang lebih 1% setiap tahunnya meskipun seseorang tampak segar secara jasmaninya, tetap akan menua pula. Untungnya seseorang dengan kebugaranjasmani yang baik, proses penuaannya akan lebih lambat. Bila seseorang menjadi lebih segar secara jasmaninya, maka fungsi badannya akan lebih baik. Proses menua adalah masalah yang akan selalu dihadapi oleh semua manusia. Dalam tubuh terjadi perubahan- perubahan structural yang merupakan proses degeneratif. Misalnya sel-sel mengecil atau menciut, jumlah sel berkurang, terjadi

perubahan isi atau komposisi sel , pembentukan jaringan ikat baru menggantikan sel-sel yang menghilang atau mengecil dengan akibat timbulnya kemunduran fungsi organ tubuh.

Kebugaran itu sendiri memiliki arti dimana kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan sehari-hari dengan tenaga dan dengan kesiap siagaan, tanpa mengalami rasa lelah yang berarti dalam hal ini seseorang memiliki energi yang relatif cukup dalam melakukan atau memenuhi waktu luangnya dan keadaan darurat yang tak terduga. Mencapai kebugaran yang baik dapat dilakukan sedikitnya tiga sampai empat kali dalam satu minggu. Karena jika dilakukan dalam jumlah kurang dari itu mungkin saja kebugaran akan meningkat dengan lambat atau bahkan tidak mengalami peningkatan kebugaran sama sekali. Tentu saja kebugaran ini juga ada unsur atau komponen lain yang mempengaruhinya, namun tetap saja kesadaran diri dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan itu juga sangat penting.

Kebugaran jasmani atau kebugaran tubuh itu sangat penting, namun tak sedikit masyarakat yang tidak mengindahkan kebugaran dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu selaras dengan apa yang peneliti temukan di masyarakat dengan mengururcutkan kepada ibu-ibu yang setiap harinya melakukan pekerjaan rumah tangga, serta tak jarang beberapa ibu-ibu juga terlibat aktif dalam organisasi yakni seperti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Hal ini di dukung dengan bukti observasi lansung peneliti yang dilakukan di masyarakat. Bahwa tingkat kebugaran masyarakat saat ini di dominasi dengan tingkat kebugaran yang kurang baik. Bahkan tingkat kebugaran ini tidak hanya dialami oleh satu kalangan usia, namun hampir semua kalangan usia. Khususnya usia 45 tahun keatas. Hal ini yang mendasari peneliti untuk meneliti masalah yang ada di masyarakat. Bukti data hasil observasi awal (Terlampir).

Pentingnya kebugaran tubuh yang baik untuk menangani masalah kebugaran tubuh yang dimiliki oleh usia 45 tahun keatas. Karena dengan seiring bertambahnya usia pada lansia akan terjadi peningkatan proses menua yang ditandai dengan kemunduran dan penurunan fisik, misalnya penurunan massa dan kekuatan otot, melemahnya koordinasi motorik, dan hilangnya kemampuan bergerak serta mempertahankan keseimbangan sehingga mengakibatkan lansia mudah jatuh dalam beraktivitas maupun bermobilisasi.

Senam Bugar Muhammadiyah (SBM) adalah senam yang dibuat dengan menggunakan kaidah gerak senam aerobik yang di padu padankan dengan gerakan pencak silat asli Muhammadiyah, yakni Tapak Suci Putra Muhammadiyah yang merupakan ortom yang ada di Muhammadiyah. Senam ini merupakan langkah atau salah satu cara untuk menyadarkan masyarakat bahwa pentingnya melakukan olahraga di era ini. Senam ini juga dibuat dengan membugarkan masyarakat umum, dan di khususkan juga untuk masyarakat Muhammadiyah. Penggunaan musik senam sendiri menggunakan lagu-lagu ortom Muhammadiyah, seperti mars Muhammadiyah, mars tapak suci, mars hizbul wathan. Senam bugar Muhammadiyah ini merupakan salah satu senam yang termasuk senam baku atau senam paket.

Senam bugar Muhammadiyah dibuat sebagai salah satu cara untuk membugarkan masyarakat Muhammadiyah selain dengan kegiatan olahraga bela diri yang dilakukan sebelumnya, yakni dengan tapak suci putera Muhammadiyah. Yang merupakan ortom bela diri yang ada di Muhammadiyah. Dengan terciptanya senam bugar Muhammadiyah ini diharapkan dapat menambah antusias masyarakat Muhammadiyah dalam berkegiatan fisik, salah satunya dengan senam bugar Muhammadiyah.

Peneliti melihat adanya fenomena masalah kebugaran pada kelompok ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari, terkhusus dengan rentang usia 45 tahun keatas. Mayoritas tingkat kebugaran jasmani dari kelompok ibu PKK ini berada di kategori cukup bahkan rendah. Hal ini dapat dibuktikan dengan data observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di kelompok organisasi PKK RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari. Berbanding lurus dengan masalah yang ditemukan oleh peneliti, peneliti melihat bahwa dalam masalah tersebut senam bisa dijadikan alternatif khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada kelompok ibu PKK dengan usia di atas 45 tahun.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada masalah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang senam bugar muhammadiyah. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “ Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Usia 45 Tahun Keatas Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Di RW 10 Kecamatan Gunung Puyuh Kelurahan Sriwidari Tahun 2020”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang ada dalam latar belakang di atas, maka peneliti membuat rumusan sebagai berikut: Adakah pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran tubuh usia 45 tahun keatas pada ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari?

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah penggunaan senam bugar muhammadiyah ini apakah akan ada pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran tubuh yang lebih terkhususkan usia 45 tahun keatas pada ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK) di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan mengarahkan masyarakat kepada sadarnya olahraga bagi masyarakat. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran tubuh lansia usia 45 tahun keatas pada ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari?

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yang diharapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan bermanfaat bagi pengembangan dunia ilmu pengetahuan mengenai senam baku, kebugaran dan dapat memberikan gambaran pemikiran untuk kemajuan ilmu pengetahuan.
2. Penelitian ini bermanfaat juga bagi lansia usia 45 tahun keatas dan juga masyarakat lainnya untuk meningkatkan kebugaran tubuh melalui aktivitas senam yakni senam bugar muhammadiyah.
3. Penelitian ini juga bermanfaat bagi pembaca dimana yang ingin menyelidiki hal yang berhubungan dengan kebugaran tubuh melalui aktivitas senam terkhusus senam bugar muhammadiyah.