

ABSTRAK

Yuliasatika, Amellia Trisya 2024. *Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang*, Skripsi, Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Promosi Kesehatan. Pembimbing I : Sugianto Hadi, S.KM, MPH, Pembimbing II : Wandu, S.Kep, Ners, M.Pd.

Kebugaran adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan berlebihan. 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. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang. Jenis penelitian ini kuantitatif Pre-Experimental dengan desain *One Group Pre Test Post Test*. Sampel penelitian menggunakan Total Sampling sebanyak 32 ibu PKK. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata kebugaran ibu PKK sebelum pemberdayaan 72,93 dan kebugaran ibu PKK setelah pemberdayaan 81,04. Dari hasil analisis wilcoxon didapatkan $p=0.001$ artinya nilai p value < nilai α (0,05) berarti H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang. Rekomendasi metode pemberdayaan senam irama dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan kebugaran ibu PKK.

Kata Kunci : Pemberdayaan, Senam Irama, Kebugaran