

**LAPORAN PELAKSANAAN
KULIAH KERJA NYATA REGULER
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERIODE 134 TAHUN 2023/2024**

I.B.1

RW : RT 40
Desa / Kelurahan : Argorejo
Kecamatan : Sedayu
Kabupaten / Kota : Bantul
Provinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta



Disusun oleh :

1. Muhammad Faiz Mubina	2100001033
2. Tazkiya Auliya Azfin	2100001003
3. Sri Wahyuni	2100007004

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023/2024**

**PENGESAHAN LAPORAN
KULIAH KERJA NYATA REGULER
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERIODE 134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

Telah dilaksanakan Kuliah Kerja Nyata Universitas Ahmad Dahlan oleh I.B.I di
Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kecamatan Sedayu, Kelurahan Argorejo,
Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 22
Agustus-5 Januari 2025

Yogyakarta, 17 Januari 2025

Ketua,



Muhammad Faiz Mubina
NIM. 2100001033

Sekretaris,



Tazkiya Auliya Azfin
NIM. 2100001003

Mengetahui/Menyetujui

Dosen Pembimbing Lapangan



Dr. Bambang Sudarsono, M.Pd
NIPM. 19850126202008111102637

Ketua RT 40



Sugito

a.n Kepala LPPM UAD
Kabid PkM & KKN

Dr. Muhammad Hamdi, S.E., MBA.
NIPM 19790916 202201 111 924583

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat melakukan dan menyelesaikan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler Periode 134 yang berlokasi Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kecamatan Sedayu, Kelurahan Argorejo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 22 Agustus 2024 - 05 Januari 2025. Sholawat serta salam kami haturkan kepada junjungan Nabi kita Nabi Agung Muhammad SAW dan para keluarga serta sahabatnya, yang telah membawa kita dari zaman jahiliah ke zaman yang terang benderang ini, semoga kita termasuk umatnya yang kelak mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir. Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan Kuliah Kerja Nyata diantaranya:

1. Prof. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T., selaku rektor Universitas Ahmad Dahlan.
2. Prof. Ir. Anton Yudhana, S.T., M.T., Ph.D, selaku Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
3. Dr. Muhammad Hamdi, S.E., MBA, selaku Kepala Bidang Pengabdian kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata Universitas Ahmad Dahlan.
4. Dr. Bambang Sudarsono, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Lapangan kami yang telah mendampingi dan membimbing kami dari awal hingga akhir masa Kuliah Kerja Nyata Reguler ke- 134.
5. Seluruh staff Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
6. Kepala RW.40 yang telah menjadi orang tua kami dan membimbing selama berlangsungnya Kuliah Kerja Nyata ini.
7. Kepala RT. 40 yang telah membantu dalam pelaksanaan program kami.
8. pimpinan cabang Muhammadiyah Sedayu yang telah memberikan kesempatan untuk berkolaborasi.
9. Pimpinan cabang Aisyiyah Sedayu yang telah memberikan kesempatan untuk berkolaborasi.
10. Teman-teman KKN Reguler ke-134 II.D.1 seperjuangan
11. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu

Dalam penyusunan laporan ini, kami menyadari masih banyak kesalahan dalam penyampaian dan atau penulisan sehingga kami mengharapkan saran serta kritik yang membangun dari para pembaca. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta penyusun pada khususnya. Terima kasih atas segala perhatian dan mohon maaf atas segala kekurangan.

Yogyakarta, 17 Januari 2024

Ketua Unit I.B.1

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'MFM' or similar, written in a cursive style.

Muhammad Faiz Mubina

NIM. 2100001033

DAFTAR ISI

PENGESAHAN LAPORAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Deskripsi Wilayah	1
B. Permasalahan yang Ditemukan Di Lokasi	3
BAB II RENCANA KEGIATAN.....	4
A. Bidang Keilmuan.....	4
B. Bidang Keagamaan	4
C. Bidang Seni dan Olahraga	4
D. Bidang Tematik/Non Tematik	4
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN.....	5
A. Pelaksanaan Kegiatan Individu	5
B. Pelaksanaan Kegiatan Bersama	12
C. Rekapitulasi Laporan Kegiatan.....	16
BAB IV PEMBAHASAN DAN EVALUASI	25
A. Pelaksanaan Individu	25
B. Bidang Tematik/Non Tematik	41
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
LAMPIRAN.....	49
A. Matriks	49
B. Logbook.....	51
C. Dokumentasi Kegiatan	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Deskripsi Wilayah

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler Periode 134 Divisi I.B.1 Universitas Ahmad Dahlan tahun akademik 2023/2024 berlokasi di di Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kecamatan Sedayu, Kelurahan Argorejo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

1. Keadaan Geografis

di Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kecamatan Sedayu, Kelurahan Argorejo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, batas wilayah:

- a. Sebelah Utara : Kalurahan Argosari, Kapanewon Sedayu
- b. Sebelah Timur : Kalurahan Argomulyo, Kapanewon Sedayu.
- c. Sebelah Selatan : Kalurahan Argodadi, Kapanewon Sedayu
- d. Sebelah Barat : Kalurahan Argosari, Kapanewon Sedayu.

2. Keadaan Demografis

Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kecamatan Sedayu, Kelurahan Argorejo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sedayu sebagian besar merupakan kawasan pemukiman yang padat serta kawasan agraris. Secara geografis, desa Sedayu berbatasan langsung dengan beberapa wilayah yang memiliki potensi alam, budaya, dan ekonomi yang saling mendukung. Masyarakat sekitar di argorejo mayoritas asli Yogyakarta. Desa Sedayu juga dikelilingi oleh lingkungan alami seperti sungai kecil dan lahan hijau, yang menjadi daya tarik tersendiri baik bagi penduduk lokal maupun wisatawan. Masyarakatnya dikenal ramah, menjunjung tinggi nilai gotong royong, serta aktif dalam berbagai kegiatan budaya dan keagamaan.

Mata pencaharian penduduk Sedayu cukup beragam, pegawai kantor, guru/dosen, pedagang (wiraswasta), petani, dan pengusaha budidaya ikan. Di desa Sedayu terdapat Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) di Desa Sedayu, Kelurahan Argorejo, merupakan salah satu organisasi perempuan di bawah naungan Muhammadiyah yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial, keagamaan, dan pemberdayaan masyarakat. PCA ini berperan penting dalam mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat, khususnya kaum perempuan, melalui program-program yang berlandaskan nilai-nilai Islam berkemajuan.

3. Pendidikan

Pendidikan yang ada di desa sedayu cukup berkembang, didukung oleh berbagai institusi pendidikan dari jenjang dasar hingga menengah, baik formal maupun informal. Sebagian besar, telah menempuh

pendidikan SMA/SLT dan melanjutkan di perguruan tinggi. Namun, tidak sedikit juga yang hanya menamatkan pendidikan SMA khususnya bagi para lansia yang ada di desa Argorejo. Jumlah lansia yang ada di desa tersebut menurut badan pusat statistic nasional adalah 7463 orang. Kondisi ini menimbulkan perhatian dari pemerintah dan masyarakat karena adanya peningkatan jumlah populasi lanjut usia. Tingginya jumlah lanjut usia menjadi sebuah tantangan dalam upaya menjaga agar para lansia dapat hidup dengan kualitas yang baik dan tetap produktif.

4. Agama

Berdasarkan survei yang telah dilakukan, agama yang dianut oleh masyarakat yang ada di Dusun Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kelurahan Argorejo, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Mayoritas penduduk desa ini memeluk agama Islam, yang mempengaruhi pola hidup, tradisi, dan interaksi sosial masyarakatnya. Kehidupan beragama di Bandut Kidul berlangsung harmonis, dengan masyarakat yang aktif menjalankan ibadah serta berbagai kegiatan keagamaan. Terdapat lima kepercayaan diantaranya yaitu agama Islam, agama Kristen, agama Katolik, agama Hindu dan agama Budha. Walaupun warga masyarakat RW 01 terdiri dari berbagai macam agama namun mereka dapat hidup dengan rukun dan saling menghargai satu sama lain.

5. Lingkungan

Lingkungan di Dusun Bandut Kidul RT 40 Pendopo kebanyakan ditinggali oleh para lansia. Di Dusun Bandut Kidul terdapat berbagai fasilitas yang menunjang para lansia seperti pendopo lansia dan griya lansia. Salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh institusi kesehatan dan masyarakat adalah melalui program "Sekolah Lansia" sebagai bentuk pendidikan informal yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, di Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul. Sekolah Lansia merupakan upaya dalam memberikan pendidikan yang khusus ditujukan bagi lanjut usia. Tujuan dan Manfaat dari program Pengabdian kepada Masyarakat pada saat ini disusun dengan rangkaian kegiatan yang komprehensif dengan akronim atau nama PRO- SIMBAH: **PRO**gram Sekolah lansia **I**ntegrasi untuk opti**M**alisasi Kualitas Hidup ber**B**antuan Virtual Art Therapy. Tujuan program Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah terfokus pada lansia, yang disusun sebagai berikut. 1) Meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia untuk menjaga kesehatan mereka. 2) Meningkatkan kesehatan lansia dengan nilai-nilai spiritual untuk mencapai husnul khotimah. 3) Meningkatkan usia harapan hidup yang berkualitas dan bermanfaat. 4) Meningkatkan well-being pada lansia untuk kebahagiaan yang optimal

B. Permasalahan yang Ditemukan Di Lokasi

Permasalahan yang ditemukan di lokasi setelah survei, diantaranya adalah:

1. Kapanewon Sedayu memiliki banyak lansia diatas 60 tahun dengan pendidikan rendah.
2. Pengetahuan dan perilaku lansia untuk menjaga kesehatan mereka tergolong rendah.
3. Pengetahuan tentang kesehatan lansia dengan nilai-nilai spiritual untuk mencapai husnul khotimah sangat rendah.
4. Usia harapan hidup yang berkualitas dan bermanfaat sangat rendah
5. *Wellbeing*, kebahagiaan dan kemandirian lanjut usia rendah.

BAB II

RENCANA KEGIATAN

Berdasarkan deskripsi wilayah, rencana pembangunan wilayah, dan permasalahan yang ditemukan di lokasi KKN, di susunlah rencana program dan kegiatan. Rencana program dan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut

A. Bidang Keilmuan

1. penyelenggaraan edukasi kesehatan mental
2. Penyelenggaraan Bimbingan Psikoedukasi kepada Anak-anak
3. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar
4. Pengenalan Fungsi Dasar Laptop, Software, Web
5. Pelatihan (Praktik) Dasar Pembuatan Web
6. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar Agama Islam
7. Pemberian Materi Edukasi PAI
8. Penyelenggaraan Penyuluhan
9. Penyuluhan Edukasi Manajemen
10. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar Matematika
11. Penyelenggaraan Edukasi tentang Farmasi dan Obat
12. Penyelenggaraan Bimbingan Praktek Farmasi
13. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar Media Sosial dan Teknologi Komunikasi
14. Penyelenggaraan Bimbingan Klasikal

B. Bidang Keagamaan

1. Penyelenggaraan Kajian Keislaman
2. Penyelenggaraan Kajian Al Islam & Kemuhammadiyah
3. Penguatan Spiritualitas Lansia
4. Program Konseling Spiritual
5. Bimbingan islami

C. Bidang Seni dan Olahraga

1. Pendampingan Seni
2. Pendampingan Olahraga

D. Bidang Tematik/Non Tematik

1. Program pemberdayaan lansia
2. Pendampingan Program Keagamaan
3. Pendampingan Program Kesehatan Lansia
4. Penyelenggaraan Seni dan Kebudayaan
5. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar
6. Launching dan Sosialisasi kegiatan Pro Simbah

**BAB III
PELAKSANAAN KEGIATAN**

A. Pelaksanaan Kegiatan Individu

**PROGRAM KEGIATAN KULIAH KERJA NYATA REGULER
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA
PERIODE 134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

1. Nama : Tazkiya Auliya Azfin

Nim : 2100001003

Prodi : Bimbingan dan Konseling

I. PROGRAM KEILMUAN (MINIMAL 600 MENIT)						
A	Penyelenggaraan Bimbingan Psikoedukasi bagi Lansia					
1	Mengadakan bimbingan psikoedukasi tentang cara mengurangi stres	2	100	200	10 Oktober dan 2 Januari	10 Oktober dan 2 Januari
2	Mengadakan bimbingan psikoedukasi tentang menghadapi kecemasan dan kesepian	2	100	200	30 September dan 21 Desember	9 Oktober dan 21 Desember
B	Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Lansia			0		
1	Mengadakan kelompok belajar tentang permasalahan yang dilalui generasi Z	2	100	200	12 dan 26 Oktober	12 dan 26 Oktober
2	Mengadakan edukasi tentang membentuk keluarga sejahtera di usia senja	2	100	200	2 dan 31 Oktober	28 dan 31 Oktober
SUB TOTAL PROGRAM KEILMUAN				800		

II. PROGRAM KEAGAMAAN (MINIMAL 1000 MENIT)						
A	Penyelenggaraan Kajian Keislaman					
1	Mengajarkan lansia bagaimana cara mengaplikasikan keberkahan di setiap perjalanan hidup	3	50	150	21 Oktober 16,28 November	6, 16 November dan 2 Desember
2	Mengajarkan lansia untuk mengaplikasikan nilai-nilai agama yang dapat mengurangi rasa kesepian	2	50	100	15 dan 18 November	15 dan 18 November

3	Mengajarkan terapi pola pikir positif bagi lansia	1	100	100	20 Oktober	20 Oktober
B Penguatan Spiritualitas Lansia						
1	Mengajarkan kisah-kisah Nabi dan Rasul dan implementasinya pada kehidupan sehari-hari	2	50	100	12 November 2 Desember	12 November 10 Desember
2	Mengadakan sesi refleksi diri, di mana lansia diajak untuk merenungkan makna kehidupan	2	50	100	9 November 30 Desember	9 November 30 Desember
3	Mendampingi lansia berdiskusi tentang menemukan kedamaian dan ketenangan batin.	1	100	100	14 November	14 November
C Program Konseling Spiritual						
1	Menyediakan sesi percakapan untuk lansia berbagi perasaan dan kekhawatiran mereka.	4	50	200	13, 21 September 21 Oktober 4 Desember	16, 21 September 21 Oktober 4 Desember
2	Memberikan layanan konseling atau pendampingan spiritual bagi lansia yang mengalami kesulitan emosional atau spiritual	2	100	200	23 Oktober 19 Desember	23 Oktober 19 Desember
SUB TOTAL PROGRAM KEAGAMAAN				1050		

III. PROGRAM SENI DAN OLAH RAGA (MINIMAL 600 MENIT)

A Pembinaan Seni						
1	Mendampingi pelatihan angklung lagu Indonesia Raya	3	50	150	9 September, 8 November 12 Desember	9 September, 15 November 12 Desember
2	Mendampingi menyanyikan lagu-lagu religi bagi lansia	3	50	150	14,22, 26 November r	14,22 November 4 Desember
B Pelatihan Olahraga				0		
1	Mendampingi senam otak bagi lansia	5	50	250	19, 31 Oktober	19, 31 Oktober

					7,14,21 Desember	7,14,21 Desember
2	Melaksanakan senam keseimbangan bagi lansia	3	50	150	2, 12 Oktober, 2 November	7, 12 Oktober, 12 November
SUB TOTAL PROGRAM SENIN DAN OLAH RAGA				700		
TOTAL PROGRAM I+II+III				2550		

Dosen Pembimbing Lapangan,

Dr. Bambang Sudarsono, M.Pd
NIPM 19850126202008111102637

Yogyakarta, 17 Januari 2024
Mahasiswa KKN,

Tazkiya Auliya Azfin
NIM.210001

2. Nama : Muhammad Faiz Mubina

Nim : 2100001033

Prodi : Bimbingan Konseling

I. PROGRAM KEILMUAN (MINIMAL 600 MENIT)						
A	Penyelenggaraan Sosialisasi edukasi					
1	Mengadakan edukasi keselamatan dan kesiapsiagaan bencana	3	50	150	3, 4, 5 September	9,16,18 September
2	Mengadakan edukasi dasar-dasar keamanan internet dan media sosial	3	50	150	20, 21, 22 September	12,25,28 September
3	Mengadakan edukasi mengenai ketenangan diri	1	100	100	29 September	30 September
B	Kegiatan Bimbingan Kebencanaan			0		
1	mengadakan penyuluhan terkait psychosocial structured activities (PSSA) kebencanaan	2	100	200	18, 20 Oktober	28 Oktober, 2 November
SUB TOTAL PROGRAM KEILMUAN				600		
II. PROGRAM KEAGAMAAN (MINIMAL 1000 MENIT)						
A	Penyelenggaraan ukhuwahislamiyah					
1	memaparkan kajian tema rasa syukur	1	150	150	6 Nov	6 Nov
2	mendiskusikan tema Kisah Para Nabi: Inspirasi dan Makna Hidup yang Abadi	2	100	200	18, 26 November	18, 26 November
B	Edukasi islami			0		
1	mengkaji surat yasin ayat 68 mengenai lansia	1	150	150	4 Desember	4 Desember
2	melakukan bimbingan islami tentang Kehidupan dan Kematian dalam Islam	1	100	100	9 Desember	10 Desember
3	melakukan kajian surat ashar dan ad-Dhuha	3	100	300	23,30 Desember, 2 Januari	23,30 Desember, 2 Januari
4	mendiskusikan toleransi sesama warga	1	100	100	29 Desember	3 Januari

SUB TOTAL PROGRAM KEAGAMAAN				1000		
III. PROGRAM SENI DAN OLAH RAGA (MINIMAL 600 MENIT)						
A	Pelatihan kreativitas seni					
1	Mendampingi seni angklung lagu prau layar	1	100	100	19 Desember	19 Desember
2	memandu menyanyikan lagu mars lansia	1	100	100	14 Oktober	14 Oktober
B	Pendampingan Olahraga jasmani			0		
1	Mendampingi Pelatihan Senam Kebugaran jasmani	2	100	200	25,28 September	25,28 September
2	Memandu Pelatihan senam relaksasi pernapasan dengan lagu	2	100	200	30 September, 12 November	30 September, 12 November
SUB TOTAL PROGRAM SENIN DAN OLAH RAGA				600		
TOTAL PROGRAM I+II+III				2200		

Dosen Pembimbing Lapangan,

Dr. Bambang Sudarsono, M.Pd
NIPM 19850126202008111102637

Yogyakarta, 27 Juni 1014
Mahasiswa KKN,

Muhammad Faiz Mubina
NIM.210001033

3. Nama : Sri Wahyuni

Nim : 2100007004

Prodi : Pendidikan Fisika

I. PROGRAM KEILMUAN (MINIMAL 600 MENIT)						
A	Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Lansia menggunakan konsep fisika					
1	Melaksanakan Bimbingan Belajar cara memilih lokasi terbaik untuk penanaman menggunakan prinsip panas dan cahaya	2	100	200	9, 11 September 2024	18 September, 5 Oktober 2024
2	Melaksanakan Bimbingan belajar menggunakan teknologi Augmented Reality (AR) dengan model 3D	2	100	200	14, 20 September 2024	14, 20 September 2024
3	Melakukan Bimbingan belajar mengenal fisika dalam kebudayaan atau Etnofisika	1	100	100	14 November 2024	14 Desember 2024
B	Penyelenggaraan Bimbingan Belajar fisika			0		
1	Memberdayakan masyarakat melalui pembelajaran fisika yang menarik, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan lokal	1	100	100	30/11/2024	30 November 2024
SUB TOTAL PROGRAM KEILMUAN				600		
II. PROGRAM KEAGAMAAN (MINIMAL 1000 MENIT)						
A	Penyelenggaraan Kajian Al Islam & Kemuhammadiyah					
1	Melatih tata cara wudhu dan shalat bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik.	1	100	100	23 November 2024	23 November 2024
2	Melatih Memahami makna sabar dan syukur dalam menghadapi fase kehidupan.	2	100	200	16, 22 November 2024	18, 22 November 2024
3	Melatih Peran Muhammadiyah dalam pemberdayaan lansia.	1	150	150	9 November 2024	9 November 2024
B	Bimbingan islami			0		
1	Kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur'an dan Hadis tentang kesabaran dan kebijaksanaan.	2	100	200	19, 25 Oktober	19, 25 Oktober

					2024	2024
2	Membantu lansia tetap istiqamah dalam beribadah meskipun sudah lansia.	1	150	150	12 Oktober 2024	17 Oktober 2024
3	Memberikan motivasi spiritual untuk menghadapi usia lanjut dengan penuh kesyukuran dan kebahagiaan.	2	100	200	15, 14 Oktober 2024	4, 14 Oktober 2024
SUB TOTAL PROGRAM KEAGAMAAN				1000		
III. PROGRAM SENI DAN OLAH RAGA (MINIMAL 600 MENIT)						
A	Pendampingan Seni					
1	Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana	5	100	500	9, 12, 20 Sep, 21 Des, 2 Januari	9, 12, 21 Sep, 23 Des, 3 Januari
2	Mendampingi membuat kerajinan gelang, tasbih	1	50	50	17 Desember 2024	17/12/2024
B	Pendampingan Olahraga lansia			0		
1	Mengadakan senam bagi lansia	1	50	50	12/14/2024	12/14/2024
SUB TOTAL PROGRAM SENIN DAN OLAH RAGA				600		
TOTAL PROGRAM I+II+III				2200		

Dosen Pembimbing Lapangan,

Dr. Bambang Sudarsono, M.Pd
NIPM 19850126202008111102637

Yogyakarta, 17 Januari 2024
Mahasiswa KKN,

Sri Wahyuni
NIM.210007002

B. Pelaksanaan Kegiatan Bersama

**PROGRAM KEGIATAN KULIAH KERJA NYATA REGULER
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA
PERIODE 134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

Unit : I.B.I

No.	Program dan Kegiatan	Ekuivalensi JKEM/JKEM (menit)			Peran masing- masing mahasiswa	Tanggal Rencana	Tanggal Pelaksanaan
		Frekuensi	JKEM	Jumlah JKEM			
IV. PROGRAM TEMATIK DAN NON TEMATIK							
A	Program pemberdayaan lansia						
1	Mengadakan latihan penanam pohon dan tanaman	1	150	150	A , B dan C	14 September	14 September
2	Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality	2	100	200	A , B dan C	20 dan 23 September	20 dan 23 September
3	Mengadakan pelatihan manajemen keuangan	1	100	100	A , B dan C	28 September	28 September

4	Mengadakan Pemahaman penggunaan smartphone	2	100	200	A , B dan C	2, 10 Oktober	2, 10 Oktober
B	Pendampingan Program Keagamaan						
1	Mendampingi lansia membaca Al-Quran	6	50	300	A , B dan C	9,12,18,23 September, 22, 24 Oktober	9,12,18,23 September, 22, 24 Oktober
2	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid	6	100	600	A , B dan C	5, 23, 31 September ,31 Oktober, 16, 22 dan 23 November	5, 23, 31 September ,31 Oktober, 16, 22 dan 23 November
C	Pendampingan Program Kesehatan Lansia						
1	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia	6	150	900	A , B dan C	28 September, 25 Oktober, 9,14.20 dan 26 November	28 September, 25 Oktober, 9,14.20 dan 26 November
2	Mengadakan Slow deep breathing therapy	6	150	900	A , B dan C	20 September, 7 Oktober, 2,12,15 dan 30 November	20 September, 7 Oktober, 2,12,15 dan 30 November
3	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lansia	6	100	600	A , B dan C	21, 25 September, 4,9,21,26 Oktober	21, 25 September, 4,9,21,26 Oktober
D	Penyelenggaraan Seni dan Kebudayaan						

1	Mengadakan Pelatihan Angklung	11	150	1650	A , B dan C	2,7 ,12 ,17, 21 Oktober, 14,17,23,30 Desember 2 Januari	2,7 ,12 ,17, 21 Oktober, 14,17,23,30 Desember 2 Januari
2	Mengadakan wisuda bagi lansia	1	250	250	A : Moderator, B : Koordinator Acara, C: Dokumentasi	5 Januari	5 Januari
E	Penyelenggaraan Bimbingan Belajar						
1	pemahaman mengenai filosofi jogja	1	100	100	A , B dan C	2 Desemebr	2 Desemebr
2	mengadakan edukasi keselamatan kebencanaan	1	100	100	A , B dan C	7 Desember	7 Desember
3	mengadakan edukasi Relaksasi kecemasan bagi lansia	1	100	100	A , B dan C	12 Desember	12 Desember
F	Sosialisasi dan Launching Pengabdian						
1	Sosialisasi proker	1	100	100	A , B dan C	22 Agustus	22 Agustus
2	Berdiskusi dengan PCA Aisyiyah Sedayu	1	100	100	A , B dan C	27 Agustus	27 Agustus
3	Menjadwalkan program kegiatan kerja	1	50	50	A , B dan C	27 Agustus	27 Agustus

			250		A , B dan C		
4	Launching pengabdian	1		250		8 September	8 September
TOTAL JKEM PROGRAM				6650			

C. Rekapitulasi Laporan Kegiatan

RW/ Dusun/ Kelurahan/ Desa : RW 40/ Badut Kidul/ Argorejo
Kecamatan/ Kabupaten/ Kota : Sedayu/ Yogyakarta
Provinsi : D.I. Yogyakarta
Bentuk Kuliah Kerja Nyata : Reguler
Periode Pelaksanaan/ Tahun Akademik : 134/ 2023/2024
Unit : I.B.1

NO	ITEM	NAMA	Tazkiya Auliya Azfin	Muhammad Faiz Mubina	Sri Wahyuni
		KODE	A	B	C
1	KEILMUAN		800	600	600
2	KEAGAMAAN		1050	1000	1000
3	SENI DAN OLAHRAGA		700	600	600
4	TEMATIK/NON TEMATIK		6650	6650	6650
TOTAL JKEM			9200	8850	8850

1	KEILMUAN		800	650	600
2	KEAGAMAAN	A. INDIVIDU	1050	1000	1000
		B. BERSAMA/BANTU	0	0	0
	TOTAL JKEM		1050	1000	1000
3	SENI DAN OLAHRAGA	A. INDIVIDU	700	400	600
		B. BERSAMA/BANTU	0	0	0
	TOTAL JKEM		700	400	600
4	TEMATIK/PENDUKUNG		6650	7200	6650
TOTAL JKEM			9200	9250	8850
1	Kamis, 22 Agustus		100	100	100
2	Selasa, 27 Agustus		150	150	150
3	Minggu, 8 September 2024		250	250	250
4	Senin, 9 September 2024		100	100	150
5	Kamis, 12 September 2024		50	100	150
6	Sabtu, 14 September 2024		150	150	250
7	Senin, 16 September 2024		150	150	100

8	Kamis, 18 September 2024	50	100	150
9	Jum'at, 20 September 2024	150	250	250
10	Sabtu, 21 September 2024	200	150	250
11	Senin, 23 September 2024	150	150	150
12	Rabu, 25 September 2024	150	300	150
13	Selasa, 28 September 2024	300	300	250
14	Senin, 30 September 2024	250	200	-
15	Rabu, 2 Oktober 2024	150	250	250
16	Jum'at, 4 Oktober 2024	100	150	250
17	Sabtu, 05 Oktober 2024	200	100	200
18	Senin, 7 Oktober 2024	250	300	300
19	Rabu, 09 Oktober 2024	350	250	150
20	Kamis, 10 Oktober 2024	300	250	250
21	Sabtu, 12 Oktober 2024	100	150	150
22	Senin, 14 Oktober 2024	150	150	150
23	Kamis, 17 Oktober 2024	100	150	250
24	Sabtu, 19 Oktober 2024	200	50	150
25	Senin, 21 Oktober 2024	150	150	150
26	Rabu, 23 Oktober 2024	100	100	100
27	Jum'at, 25 Oktober 2024	200	150	200
28	Sabtu, 26 Oktober 2024	100	150	100
29	Senin, 28 Oktober 2024	200	100	-
30	Kamis, 31 Oktober 2024	100	100	100
31	Sabtu, 02 November 2024	250	250	150
32	Rabu, 06 November 2024	100	150	-

33	Rabu, 09 Oktober 2024	200	150	250
34	Selasa, 12 November 2024	300	150	150
35	Kamis, 14 November 2024	300	150	150
36	Jum'at, 15 November 2024	200	150	150
37	Sabtu, 16 November 2024	50	100	100
38	Senin, 18 November 2024	200	100	100
39	Rabu, 20 November 2024	150	250	150
40	Jum'at, 22 November 2024	100	100	200
41	Sabtu, 23 November 2024	100	100	200
42	Selasa, 26 November 2024	100	250	150
43	Sabtu, 30 November 2024	200	150	200
44	Senin, 02 Desember 2024	100	100	100
45	Rabu, 04 Desember 2024	150	150	-
46	Sabtu, 07 Desember 2024	50	100	100
47	Selasa, 10 Desember 2024	150	100	-
48	Kamis, 12 Desember 2024	150	100	100
49	Sabtu, 14 Desember 2024	200	150	300
50	Selasa, 17 Desember 2024	100	150	250
51	Kamis, 19 Desember 2024	300	100	-
52	Sabtu, 21 Desember 2024	200	150	100
53	Senin, 23 Desember 2024	300	250	100
54	Sabtu, 28 Desember 2024	200	250	100
55	Senin, 30 Desember 2024	200	250	150
56	Kamis, 02 Januari 2025	150	100	150
57	Jum'at, 3 Januari 2025	100	250	100

58	Minggu, 05 Januari 2025	200	250	250
----	-------------------------	-----	-----	-----

REKAPITULASI LAPORAN PELAKSANAAN
KULIAH KERJA NYATA UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERIODE KE-134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Unit: I.B.1

Lokasi:

A. PROGRAM KEILMUAN/BIMBINGAN BELAJAR

No	Nama Program	JKEM Total	Pelaksanaan Kegiatan						Dana				
			Tempat	Sasaran	Frekuensi	JKEM	Volume	PJK	Mhs	Mas	Pem	PT	Total
1	Penyelenggaraan Bimbingan Psikoedukasi bagi Lansia	400	Pendopo Griya Lansia	Lansia	2	200	30	A				7.500	7.500
2	Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Lansia	400	Pendopo Griya Lansia	Lansia	2	200	35	A					0
3	Penyelenggaraan Sosialisasi edukasi	400	Pendopo Griya Lansia	Lansia	4	100	32	B					0
4	Kegiatan Bimbingan Kebenacaan	200	Pendopo Griya Lansia	Lansia	2	100	30	B					0
5	Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Lansia menggunakan konsep fisika	500	Pendopo Griya Lansia	Lansia	5	100	35	C					0
6	Penyelenggaraan Bimbingan Belajar fisika	100	Pendopo Griya Lansia	Lansia	1	100	35	C				45.000	45.000
Jumlah Dana Program Keilmuan/Bimbingan Belajar									0	0	0	52.500	52.500

**REKAPITULASI LAPORAN PELAKSANAAN
KULIAH KERJA NYATA UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERIODE KE-134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

Unit: I.B.1

Lokasi:

B. PROGRAM KEAGAMAAN/TPA

No	Nama Program	JKEM Total	Pelaksanaan Kegiatan						Dana				
			Tempat	Sasaran	Frekuensi	JKEM	Volume	PJK	Mhs	Mas	Pem	PT	Total
1	Penyelenggaraan Kajian Keislaman	450	Griya lansia	Lansia	9	50	34	A					
2	Penguatan Spiritualitas Lansia	300	Griya lansia	Lansia	3	100	32	A					
3	Program Konseling Spiritual	400	Griya lansia	Lansia	4	100	33	A					
4	Penyelenggaraan ukhuwahislamiyah	350	Griya lansia	Lansia	7	50	30	B					
5	Penyelenggaraan Kajian Al Islam & Kemuhammadiyah	450	Griya lansia	Lansia	8	50	31	C				600.000	600.00
6	Bimbingan islami	550	Griya lansia	Lansia	4	150	32	C					
7	edukasi islami	500	Griya lansia	Lansia	5	100	33	B					
8													
9													
10													
Jumlah Dana Program Keagamaan/TPA									0	0	0	600.000	#REF!

REKAPITULASI LAPORAN PELAKSANAAN
KULIAH KERJA NYATA UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERIODE KE-134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Unit: I.B.1

Lokasi:

C. PROGRAM SENI DAN OLAHRAGA

No	Nama Program	JKEM Total	Pelaksanaan Kegiatan						Dana				
			Tempat	Sasaran	Frekuensi	JKEM	Volume	PJK	Mhs	Mas	Pem	PT	Total
1	Pelatihan Olahraga	300	Griya lansia	Lansia	6	50	33	A					0
2	Pembinaan Seni	400	Griya lansia	Lansia	8	50	32	A					0
3	Pendampingan Olahraga jasmani	200	Griya lansia	Lansia	2	100	31	B					0
4	Pelatihan kreativitas seni	400	Griya lansia	Lansia	4	100	30	B					0
5	Pendampingan Seni	550	Griya lansia	Lansia	11	50	30	C				97.000	97.000
6	Pendampingan Olahraga lansia	50	Griya lansia	Lansia	1	50	30	C					0
7													0
8													0
9													0
10													0
Jumlah Dana Program Seni dan Olahraga									0	0	0	97.000	97.000

REKAPITULASI LAPORAN PELAKSANAAN
KULIAH KERJA NYATA UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
PERIODE KE-134 TAHUN AKADEMIK 2023/2024
Unit: I.B.1 Lokasi:

D. PROGRAM PENDUKUNG/TEMATIK

No	Nama Program	JKEM Total	Pelaksanaan Kegiatan						Dana				
			Tempat	Sasaran	Frekuensi	JKEM	Volume	PJK	Mhs	Mas	Pem	PT	Total
1	Program pemberdayaan lansia	650	Griya lansia	Lansia	13	50	33	A				850.000	850.000
2	Pendampingan program keagamaan	900	Griya lansia	Lansia	9	100	32	A				600.000	600.000
3	Pendampingan program kesehatan lansia	2400	Griya lansia	Lansia	24	100	31	B					
4	Penyelenggaraan seni dan budaya	1900	Griya lansia	Lansia	19	100	30	B				1.200.000	1.200.000
5	Penyelenggaraan Bimbingan Belajar	300	Griya lansia	Lansia	3	100	30	C					
6	Sosialisasi dan Launching Per	500	Griya lansia	Lansia	5	100	30	C				260.000	260.000
7													
8													
9													
10													
11													
Jumlah Dana Program Pendukung/ Tematik									0	0	0	2.910.000	#REF!
Jumlah Dana Seluruh Program									0	0	0	3.659.500	#REF!

BAB IV

PEMBAHASAN DAN EVALUASI

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk pembelajaran dan pengalaman bagi mahasiswa dalam bersosialisasi di lingkungan masyarakat. Kegiatan KKN Reguler periode 134 unit I.B.1 tahun akademik 2023/2024 berlokasi di RT 40, Argorejo, Sedayu, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata telah dilaksanakan terhitung sejak tanggal 08 September sampai dengan 5 Januari 2025. Keseluruhan rancangan kegiatan yang telah disusun baik secara individu maupun secara kelompok (tematik) sudah terlaksana semua program. Adapun program dan kegiatan yang telah kami laksanakan selama KKN di RT 40, Argorejo, Sedayu adalah sebagai berikut:

A. Pelaksanaan Individu

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Reguler periode 134 unit I.B.1 tahun akademik 2023/2024 berlokasi di RT 40, Argorejo, Sedayu, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta berjalan dengan lancar. Hal tersebut berkat kerja sama yang baik antara mahasiswa KKN dengan masyarakat setempat. Selama melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) setiap mahasiswa wajib melaksanakan kegiatan yang telah dirancang sebelum penerjunan baik program individu maupun program bersama (tematik). Pada kegiatan individu, masing-masing mahasiswa wajib melaksanakan 4 program sesuai dengan peraturan dari LPPM. Program tersebut meliputi 4 bidang yaitu bidang keilmuan, bidang keagamaan, bidang seni dan olahraga. Adapun program-program yang terlaksana pada kegiatan individu meliputi:

1. Bidang Keilmuan

Bidang keilmuan merupakan program yang dirancang guna mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan selama mata kuliah pada program studi masing-masing mahasiswa. masing-masing mahasiswa terdiri dari 3 mahasiswa, 2 mahasiswa yang berasal dari Bimbingan dan Konseling dan 1 mahasiswa yang berasal dari Pendidikan Fisika, adapun kegiatan pada bidang keilmuan adalah sebagai berikut:

a. Penyelenggaraan Bimbingan Psikoedukasi bagi Lansia

i. Mengadakan bimbingan psikoedukasi tentang cara mengurangi stres

Kegiatan bimbingan psikoedukasi tentang cara mengurangi stres bagi lansia dimulai dengan merancang materi yang sesuai dengan kebutuhan lansia, dengan fokus pada pengenalan stres, penyebab umum stres pada lansia, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental.

Lansia akan diberikan informasi tentang tanda-tanda stres dan cara mengelola emosi mereka secara efektif. Materi yang disampaikan mencakup teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, dan kegiatan fisik ringan yang dapat membantu mengurangi ketegangan. Kegiatan juga mencakup pembelajaran tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat, tidur yang cukup, dan rutinitas sehari-hari yang seimbang. Selain itu, lansia akan diajak untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam menciptakan lingkungan sosial yang positif.

- ii. Mengadakan bimbingan psikoedukasi tentang menghadapi kecemasan dan kesepian

Selama bimbingan, peserta lansia akan diberikan pengetahuan tentang apa itu kecemasan dan kesepian, serta bagaimana kedua hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Selain itu, mereka akan diajarkan teknik-teknik untuk mengatasi kecemasan, seperti latihan pernapasan, meditasi, dan pengelolaan pikiran negatif. Lansia juga akan diberikan informasi tentang cara membangun hubungan sosial yang sehat dan aktif, serta pentingnya dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman. Melalui diskusi kelompok dan aktivitas interaktif, lansia akan diajak untuk berbagi pengalaman dan membangun rasa kebersamaan, yang dapat membantu mereka mengurangi perasaan kesepian.

b. Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Lansia

- i. Mengadakan kelompok belajar tentang permasalahan yang dilalui generasi Z

Kegiatan kelompok belajar ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai kompleksitas permasalahan yang dihadapi generasi Z dalam konteks hubungan mereka dengan lansia. Lansia akan diajak untuk berdiskusi dan menganalisis berbagai faktor perbedaan Generasi Z dan Generasi yang dialami mereka, seperti perubahan gaya hidup, kesenjangan generasi, serta pengaruh teknologi. Dengan begitu, lansia akan memahami permasalahan yang dialami oleh Gen Z, sehingga ketika memiliki anak atau cucu lansia dapat sedikit memahami pola pikir mereka. Selain itu, juga sebagai komparasi ketahanan yang dimiliki para lansia dengan generasi anak sekarang, sehingga mereka dapat membimbing anak serta cucu mereka untuk tetap berada di jalan yang positif.

- ii. Mengadakan edukasi tentang membentuk keluarga sejahtera di usia senja

Bimbingan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada lansia mengenai cara menjaga keharmonisan rumah tangga dan peran mereka dalam menciptakan keluarga yang penuh kebahagiaan di usia senja. Dalam

perencanaan, materi yang disampaikan akan mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial yang membangun fondasi keluarga yang sejahtera. Salah satu ayat yang relevan dalam hal ini adalah surat At-Tahrim (66:6), yang berbunyi: "*Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu.*" (At-Tahrim: 6). Tafsir dari ayat ini mengingatkan kita tentang tanggung jawab untuk menjaga keluarga dari kesulitan dan bahaya, serta menciptakan lingkungan yang sejahtera dan penuh kasih sayang. Selama bimbingan, lansia akan diberikan pemahaman tentang bagaimana peran mereka dalam menjaga kesejahteraan keluarga, terutama dalam usia senja. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya komunikasi yang baik, saling pengertian, dan kerjasama dalam keluarga. Lansia juga akan diberi wawasan mengenai bagaimana menjalani hidup yang penuh berkah dengan menjaga hubungan yang harmonis dengan pasangan dan anggota keluarga lainnya.

c. Kegiatan Penyuluhan dan Edukasi Lansia

- i. Melaksanakan Bimbingan Belajar cara memilih lokasi terbaik untuk penanaman menggunakan prinsip panas dan cahaya

Melaksanakan bimbingan belajar tentang cara memilih lokasi terbaik untuk penanaman menggunakan prinsip panas dan cahaya melibatkan pemahaman dasar mengenai kebutuhan lingkungan yang mendukung pertumbuhan tanaman. Lansia akan diajarkan untuk memperhatikan dua faktor utama: suhu (panas) dan cahaya.

Pertama, Lansia diajarkan bagaimana suhu mempengaruhi pertumbuhan tanaman. Setiap jenis tanaman memiliki kebutuhan suhu yang berbeda, ada yang lebih suka suhu panas, ada juga yang lebih cocok di tempat yang sejuk. Kedua, Lansia akan mempelajari tentang pentingnya cahaya matahari. Setiap tanaman memiliki kebutuhan cahaya yang berbeda, ada yang memerlukan sinar matahari langsung dalam waktu lama, sementara yang lain lebih cocok dengan cahaya yang lebih teduh. Bimbingan ini juga melibatkan praktek langsung di lapangan, di mana lansia akan mengamati kondisi lingkungan sekitar dan menerapkan prinsip panas dan cahaya untuk memilih lokasi penanaman yang paling tepat. Dengan demikian, mereka dapat memahami bagaimana faktor lingkungan mempengaruhi pertumbuhan tanaman dan dapat memilih lokasi yang ideal untuk budidaya yang lebih sukses

- ii. Melaksanakan Bimbingan belajar menggunakan teknologi Augmented Reality (AR) dengan model 3D

Melaksanakan bimbingan belajar menggunakan teknologi

Augmented Reality (AR) dengan model 3D memungkinkan Lansia untuk berinteraksi langsung dengan materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk objek atau diagram 3D. Teknologi ini memungkinkan Lansia melihat dan memahami konsep secara lebih nyata, seperti mempelajari tanaman atau ekosistem dengan model 3D yang dapat diputar dan diperbesar. AR meningkatkan keterlibatan peserta dengan memberikan pengalaman belajar yang interaktif, di mana mereka dapat berinteraksi dengan objek virtual di dunia nyata, membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami. Lansia juga bisa berkeliling di tanah Mekah dan Madinah menggunakan AR tersebut.

iii. Melakukan Bimbingan belajar mengenal fisika dalam kebudayaan atau Etnofisika

Bimbingan belajar mengenai fisika dalam kebudayaan atau etnofisika mengajarkan Lansia tentang penerapan prinsip fisika dalam kehidupan sehari-hari masyarakat tradisional. Lansia mempelajari bagaimana konsep-konsep fisika digunakan dalam kegiatan budaya, seperti pertanian, kerajinan, atau arsitektur. Contohnya, penggunaan alat tradisional yang memanfaatkan prinsip fisika tanpa pengetahuan formal, seperti jembatan gantung atau alat musik. Bimbingan ini menunjukkan bahwa fisika juga bagian dari kebudayaan yang tercermin dalam teknologi dan tradisi lokal. Selain itu, bimbingan belajar mengenai fisika dalam kebudayaan atau etnofisika juga mencakup pemahaman tentang bagaimana kearifan lokal mengintegrasikan prinsip-prinsip alam dan fisika dalam kehidupan sehari-hari. Peserta akan mempelajari berbagai teknik dan pengetahuan tradisional yang mungkin tidak disebutkan sebagai "fisika" tetapi sangat bergantung pada prinsip-prinsip ilmiah, seperti penggunaan prinsip gerak dan gaya dalam alat pertanian tradisional, cara masyarakat mengelola energi alam, atau cara mereka membangun rumah dengan mempertimbangkan kestabilan dan keseimbangan.

d. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar

i. Memberdayakan masyarakat melalui pembelajaran fisika yang menarik, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan lokal

Memberdayakan masyarakat melalui pembelajaran fisika yang relevan dengan kebutuhan lokal dapat dilakukan dengan mengkontekstualisasikan materi fisika dalam kehidupan sehari-hari, seperti pertanian dan kerajinan tangan. Pendekatan interaktif, seperti eksperimen dan kegiatan lapangan, memungkinkan masyarakat untuk mempraktikkan fisika secara langsung. Menggunakan teknologi dan media lokal juga memperkaya pengalaman belajar. Pembelajaran fisika dapat diterapkan untuk pemberdayaan ekonomi lokal, seperti memanfaatkan energi terbarukan, serta membantu menyelesaikan

masalah sosial, seperti membangun infrastruktur tahan gempa. Hal ini menjadikan fisika lebih aplikatif dan berdampak langsung pada kesejahteraan masyarakat.

e. Penyelenggaraan Sosialisasi Edukasi

i. mengadakan edukasi keselamatan dan kesiapsiagaan bencana.

kegiatan ini mengedukasi keselamatan bencana dan kesiapsiagaan bencana. dalam kegiatan ini materi mengenai pengertian bencana, macam-macam bencana serta bahasa lain dari bencana. namun tidak hanya itu, lansia diberikan cara-cara untuk menghindari dari bencana. lansia juga diberikan penanganan pasca bencana. maka kegiatan ini sangat dibutuhkan oleh lansia untuk menambahkan pemahaman serta berdiskusi mengenai bencana jogja.

ii. mengadakan edukasi dasar-dasr keamanan internet dan media sosial

kegiatan edukasi literasi digital ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan para lansia dalam berinteraksi dengan dunia digital yang semakin kompleks. Dengan pendekatan yang sederhana dan disesuaikan dengan kemampuan lansia, program ini bertujuan untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga keamanan diri saat berselancar di internet. Materi yang disajikan akan mencakup berbagai topik penting, mulai dari pengenalan dasar tentang internet dan media sosial, hingga risiko-risiko yang sering dihadapi oleh pengguna, seperti penipuan online, perundungan siber, dan penyebaran berita bohong. Peserta akan diajarkan cara membuat kata sandi yang kuat dan unik untuk setiap akun, serta pentingnya menjaga kerahasiaan informasi pribadi. Selain itu, etika bermedia sosial juga akan menjadi sorotan, agar para lansia dapat berinteraksi dengan orang lain secara santun dan bijaksana. Agar materi lebih mudah dipahami, kegiatan akan dikemas secara interaktif dengan melibatkan peserta secara aktif. Melalui diskusi kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman dan bertanya tentang hal-hal yang belum jelas. Selain itu, akan disediakan pula sesi praktik untuk melatih peserta dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh. Dengan demikian, diharapkan para lansia tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga kemampuan praktis dalam menjaga keamanan diri di dunia maya. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri para lansia dalam menggunakan teknologi digital. Dengan bekal pengetahuan yang memadai, diharapkan mereka dapat memanfaatkan internet dan media sosial secara positif untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan memperluas jaringan pertemanan. Sebagai kelanjutan dari kegiatan ini, direncanakan akan ada kegiatan-kegiatan lanjutan seperti workshop atau kelompok diskusi rutin, agar para lansia dapat terus memperbarui pengetahuan dan saling berbagi pengalaman. Dengan demikian, komunitas lansia yang cerdas dan aman dalam berinternet dapat terus berkembang.

iii. mengadakan edukasi mengenai ketenangan diri

Kegiatan ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan para lansia yang ingin meningkatkan kualitas hidup mereka. Melalui serangkaian kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, seperti meditasi, yoga ringan, dan diskusi kelompok, peserta akan diajak untuk lebih mengenal diri sendiri, mengelola emosi, dan mencapai ketenangan batin. Dengan demikian, para lansia dapat menjalani hari-hari dengan lebih positif dan produktif, serta mengurangi tingkat stres.

iv. mengadakan penyuluhan terkait psychosocial structured activities (PSSA) kebencanaan.

Kegiatan penyuluhan Psychosocial Structured Activities (PSSA) kebencanaan ini dirancang khusus untuk membekali para lansia dengan keterampilan dan pengetahuan dalam menghadapi situasi darurat bencana. Melalui kegiatan ini, para peserta akan diajarkan berbagai teknik dan strategi untuk menjaga kesehatan mental dan emosional mereka sebelum, selama, dan setelah terjadinya bencana. Materi yang disampaikan meliputi teknik relaksasi, manajemen stres, serta cara membangun dukungan sosial. Selain itu, peserta juga akan diberikan pemahaman tentang pentingnya persiapan menghadapi bencana, seperti menyusun rencana evakuasi dan menyiapkan perlengkapan darurat. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, sehingga para lansia dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan. Dengan mengikuti kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat lebih siap menghadapi bencana dan mampu mengatasi dampak psikologis yang mungkin timbul. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri dan kemandirian para lansia dalam menghadapi situasi darurat. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka dan turut serta dalam upaya meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat terhadap bencana.

2. Bidang Keagamaan

A. Penyelenggaraan Kajian Keislaman

i. Mengajarkan lansia bagaimana cara mengaplikasikan keberkahan di setiap perjalanan hidup

Mengajarkan lansia tentang cara mengaplikasikan keberkahan dalam setiap perjalanan hidup mereka merupakan langkah penting dalam membantu mereka merasakan kedamaian dan kebahagiaan. Keberkahan dalam hidup dapat dipahami sebagai anugerah Allah yang melimpah dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam kesehatan, rezeki, keluarga, dan kedamaian batin. Pada usia senja, lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan, namun dengan cara mengaplikasikan keberkahan dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat merasakan hidup yang lebih bermakna. Lansia diajarkan untuk senantiasa bersyukur, berdoa, dan berbuat baik dalam kehidupan sehari-hari sebagai cara untuk meraih keberkahan. Selain itu juga lansia diajarkan untuk mengelola waktu dengan bijak, menjaga hubungan baik dengan keluarga, serta memperbanyak ibadah dan amal kebaikan. Keberkahan juga dapat ditemukan dalam kesabaran dan keteguhan hati saat menghadapi ujian hidup

ii. Mengajarkan lansia untuk mengaplikasikan nilai-nilai agama yang dapat mengurangi rasa kesepian

Penerapan nilai-nilai agama yang dapat mengurangi rasa kesepian dapat dilakukan melalui beberapa cara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Lansia diajak untuk memperbanyak ibadah, seperti shalat berjamaah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, yang dapat memberikan ketenangan batin dan menghilangkan rasa sepi. Ketika lansia terhubung dengan nilai-nilai agama, mereka tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga merasa lebih dekat dengan sesama, yang dapat mengurangi perasaan terisolasi. Beberapa materi yang dapat disampaikan dalam bimbingan untuk lansia mencakup:

1. **Pentingnya shalat berjamaah** - Shalat berjamaah memberikan kesempatan untuk berkumpul dengan orang lain, membangun rasa persaudaraan, dan memperkuat ikatan sosial.
2. **Mengamalkan dzikir dan doa** - Dzikir dapat menenangkan hati dan memberikan kedamaian batin, mengurangi kecemasan dan kesepian.
3. **Berbuat baik kepada sesama** - Memberikan bantuan atau sekadar menyapa orang lain dapat memperkuat hubungan sosial dan menciptakan rasa kebersamaan.

iii. Mengajarkan terapi pola pikir positif bagi lansia

Mengajarkan terapi pola pikir positif bagi lansia sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, terutama dalam menghadapi tantangan di usia senja. Lansia sering kali mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan mereka, seperti kehilangan pasangan, teman. Hal ini dapat menyebabkan perasaan cemas, kesepian, dan depresi. Terapi pola pikir positif dapat membantu lansia untuk melihat kehidupan dengan cara yang lebih optimis dan menerima keadaan mereka

dengan hati yang lebih lapang. Melalui pola pikir positif, lansia dapat lebih mudah menerima kenyataan dan menghadapinya dengan ketenangan. Selain itu, dengan mengubah cara berpikir, mereka dapat mengurangi perasaan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Berikut beberapa cara yang dilakukan

1. Latihan Afirmasi Positif

Mengajarkan lansia untuk menggunakan afirmasi positif setiap hari adalah cara yang sederhana namun efektif. seperti “Saya masih memiliki banyak kesempatan untuk menikmati hidup” atau “Setiap hari adalah berkah.”

2. Fokus pada Hal Positif dalam Kehidupan

Lansia diajak untuk menuliskan atau berbicara tentang tiga hal positif yang mereka alami atau syukuri. Ini membantu mereka untuk lebih fokus pada hal-hal positif, seperti hubungan dengan keluarga, kenangan indah, atau aktivitas sederhana yang masih bisa mereka nikmati.

B. Penguatan Spiritualitas Lansia

i. Mengajarkan kisah-kisah Nabi dan Rasul dan implementasinya pada kehidupan sehari-hari

Mengajarkan kisah-kisah Nabi dan Rasul adalah cara yang efektif untuk memperkenalkan nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi lansia. Kisah-kisah ini tidak hanya memberikan inspirasi dan teladan dalam menjalani kehidupan, tetapi juga dapat diterapkan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami, salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan memanfaatkan permainan (game). Game dapat membuat proses belajar lebih menyenangkan, memudahkan ingatan, dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi secara aktif. Materi ini disampaikan melalui kuis, dimana lansia perlu menebak nabi dari karakteristik yang disebutkan

ii. Mengadakan sesi refleksi diri, di mana lansia diajak untuk merenungkan makna kehidupan

Mengadakan sesi refleksi diri untuk lansia yaitu membantu mereka merenungkan makna kehidupan mereka, terutama pada usia senja. Pada tahap kehidupan ini, banyak lansia yang mulai memikirkan kembali perjalanan hidup mereka, pencapaian yang telah diraih, serta hubungan dengan orang lain dan Tuhan. Sesi refleksi diri memberikan kesempatan bagi lansia untuk menilai diri mereka secara objektif, merenungkan pengalaman hidup, dan menemukan kedamaian batin melalui proses berpikir yang mendalam. Kegiatan ini dapat membantu lansia merasa lebih dihargai dan mengurangi perasaan kesepian, karena mereka diberikan ruang untuk berbicara tentang diri mereka, mengenang kenangan indah, serta membagikan harapan atau kekhawatiran mereka.

iii. Mendampingi lansia berdiskusi tentang menemukan kedamaian dan ketenangan batin.

Selama sesi diskusi, pendampingan dilakukan dengan mendorong lansia

dapat berbagi perasaan mereka dengan nyaman. Diskusi dapat dimulai dengan pertanyaan terbuka yang mendorong lansia untuk merenung tentang apa yang membuat mereka merasa damai dan tenang dalam hidup mereka. Misalnya, mereka dapat diminta untuk berbicara tentang pengalaman atau kegiatan yang memberi mereka rasa bahagia, seperti beribadah, berkumpul dengan keluarga, atau menikmati waktu sendiri dengan hobi tertentu. Sebagai tambahan, lansia diajak kembali untuk mengkaji konsep tawakal yang mengajarkan untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha dengan sepenuh hati.

C. Program Konseling Spiritual

- i. Menyediakan sesi percakapan untuk lansia berbagi perasaan dan kekhawatiran mereka.

Menyediakan sesi percakapan untuk lansia untuk berbagi perasaan dan kekhawatiran mereka adalah salah satu cara yang sangat penting untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka. Sesi percakapan memberikan ruang yang aman dan nyaman bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka, baik itu kecemasan, kesedihan, atau bahkan kebahagiaan. Dengan berbicara tentang kekhawatiran mereka, lansia dapat merasa didengar dan dihargai, yang sangat penting untuk kesehatan mental mereka. Selain itu, berbicara tentang perasaan juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta mencegah depresi yang sering dialami oleh lansia.

- ii. Memberikan layanan konseling atau pendampingan spiritual bagi lansia yang mengalami kesulitan emosional atau spiritual

Pendampingan spiritual bagi lansia dapat dimulai dengan memberikan ruang bagi mereka untuk mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa merasa dihakimi. Pendamping dapat memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan empati, serta membimbing lansia untuk merenungkan makna hidup mereka melalui ajaran agama. Dalam sesi ini, lansia dapat diajak untuk berdiskusi tentang kewajiban sebagai muslim dan sunah-sunah yang dikerjakan, serta cara-cara mereka dapat memperdalam hubungan mereka dengan Allah, seperti melalui ibadah, doa, dan dzikir. Pendampingan spiritual juga dapat mencakup kegiatan seperti membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an atau hadis yang memberikan ketenangan hati.

D. Penyelenggaraan Kajian Al Islam & Kemuhammadiyah

- i. Melatih tata cara wudhu dan shalat bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik.

Melatih tata cara wudhu dan shalat bagi lansia dengan keterbatasan fisik memerlukan pendekatan yang sabar dan disesuaikan dengan kemampuan mereka. Shalat bisa dimodifikasi, misalnya dilakukan dalam posisi duduk atau berdiri dengan penyangga, bahkan berbaring jika perlu. Untuk wudhu, menggunakan kursi dekat wastafel atau kain basah untuk bagian tubuh yang sulit dijangkau dapat mempermudah. Gerakan ringan dan teknik pernapasan yang rileks juga membantu kenyamanan. Alat bantu seperti tongkat atau kursi dapat digunakan untuk mendukung gerakan sujud atau rukuk. Pendampingan dari keluarga atau orang terdekat memastikan lansia dapat melaksanakan ibadah dengan nyaman dan khushyuk.

ii. Melatih Memahami makna sabar dan syukur dalam menghadapi fase kehidupan.

Melatih pemahaman tentang sabar dan syukur dalam menghadapi fase kehidupan melibatkan pengenalan konsep dasar, seperti sabar yang berarti menahan diri dalam kesulitan dan syukur sebagai rasa terima kasih atas segala yang dimiliki. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui cerita inspiratif, refleksi diri, dan latihan praktis seperti berlatih sabar dalam situasi sehari-hari dan menghargai hal-hal kecil. Selain itu, pendekatan spiritual dengan ayat-ayat agama atau doa juga dapat memperdalam pemahaman. Melalui latihan ini, peserta dapat lebih siap menghadapi kehidupan dengan ketenangan dan rasa syukur yang mendalam.

iii. Melatih Peran Muhammadiyah dalam pemberdayaan lansia.

Melatih peran Muhammadiyah dalam pemberdayaan lansia dapat dilakukan dengan mengenalkan program-program yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial lansia, seperti pelatihan keterampilan, kegiatan keagamaan, dan pelayanan kesehatan. Muhammadiyah dapat menyediakan pelatihan kewirausahaan, teknologi sederhana, serta pengajian atau pertemuan rutin untuk lansia agar tetap terhubung dengan komunitas. Program pelayanan kesehatan, seperti pemeriksaan rutin dan penyuluhan, juga sangat penting. Selain itu, membentuk jaringan dukungan sosial antar lansia akan memberikan mereka rasa memiliki dan dukungan emosional. Dengan demikian, lansia dapat hidup lebih bermartabat, produktif, dan terhubung dengan masyarakat.

E. Bimbingan islami

i. Kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur'an dan Hadits tentang kesabaran dan kebijaksanaan.

Kisah-kisah inspiratif dalam Al-Qur'an dan Hadits tentang kesabaran dan kebijaksanaan memberikan pelajaran berharga. Nabi Ayyub menunjukkan kesabaran luar biasa dalam menghadapi penyakit dan kehilangan, tanpa mengeluh, sebagaimana Allah menyebutnya sebagai hamba yang sabar (QS. Sad: 44). Nabi Yusuf, meski dibuang dan difitnah, tetap sabar dan memaafkan saudara-saudaranya, menunjukkan kebijaksanaan dalam memilih kasih sayang (QS. Yusuf: 92). Nabi Musa bersabar menghadapi Firaun dengan kebijaksanaan dalam memperjuangkan kebenaran (QS. Ash-Shu'ara: 52). Rasulullah SAW juga mengajarkan, "*Tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih luas dari kesabaran*" (HR. Bukhari). Kisah-kisah ini mengajarkan kita bahwa kesabaran dan kebijaksanaan adalah kunci dalam menghadapi ujian hidup.

ii. Membantu lansia tetap istiqomah dalam beribadah meskipun sudah lansia.

Membantu lansia tetap istiqomah dalam beribadah meskipun sudah lanjut usia membutuhkan pendekatan penuh kasih dan perhatian. Pertama, penting untuk mengingatkan lansia tentang pentingnya ibadah dalam hidup mereka.

Menyesuaikan cara ibadah, seperti shalat dalam posisi duduk atau berbaring, juga membantu mereka tetap beribadah meski ada keterbatasan fisik. Membantu dalam proses wudhu, seperti menyediakan kursi atau alat penyemprot air, akan mempermudah mereka. Mengajak lansia untuk ikut pengajian atau kegiatan keagamaan memperkuat semangat mereka. Menyiapkan lingkungan yang nyaman untuk beribadah dan memberikan dukungan emosional juga sangat penting agar mereka merasa dihargai dan tetap termotivasi. Selain itu, penting untuk menciptakan rutinitas ibadah yang sederhana namun konsisten, agar lansia tetap merasa nyaman dan tidak terbebani. Menyediakan waktu khusus untuk beribadah bersama keluarga atau teman-teman seumuran juga dapat memberikan rasa kebersamaan dan memperkuat semangat ibadah. Jika lansia mengalami kesulitan dalam membaca Al-Qur'an, memberikan mereka akses ke alat bantu seperti mushaf dengan huruf besar atau rekaman bacaan Al-Qur'an bisa sangat membantu. Dengan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, lansia dapat merasa tetap terhubung dengan Allah dan mempertahankan istiqomah dalam beribadah meskipun usianya sudah lanjut.

iii. Memberikan motivasi spiritual untuk menghadapi usia lanjut dengan penuh kesyukuran dan kebahagiaan.

Memberikan motivasi spiritual kepada lansia untuk menghadapi usia lanjut dengan syukur dan kebahagiaan sangat penting. Mengajarkan bahwa usia lanjut adalah anugerah dan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah, seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an (QS. Ar-Rum: 54), dapat membantu lansia merasa lebih damai. Mengingatkan mereka untuk bersyukur atas nikmat yang ada juga penting, karena Rasulullah SAW bersabda, "*Sesungguhnya orang yang bersyukur kepada Allah adalah orang yang beruntung*" (HR. Muslim). Selain itu, mengajak lansia untuk terus beribadah, berdzikir, dan berbagi kebaikan akan memberi mereka ketenangan dan kebahagiaan. Dengan pendekatan ini, lansia dapat menjalani masa tuanya dengan penuh rasa syukur dan kedamaian.

F. Penyelenggaraan Ukhuwah Islamiyah

i. Ukhuwah Islamiyah tentang rasa syukur.

kegiatan ini dirancang khusus untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para lansia mengenai pentingnya rasa syukur dalam kehidupan. Melalui serangkaian kegiatan yang inspiratif dan interaktif, peserta akan diajak untuk menggali lebih dalam potensi diri dan menemukan kebahagiaan dalam berbagai aspek kehidupan. Materi kajian akan meliputi manfaat psikologis rasa syukur, teknik-teknik meningkatkan rasa syukur, serta penerapan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini akan menghadirkan narasumber yang ahli di bidang psikologi positif dan pengembangan diri. Para peserta akan diajak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti diskusi kelompok, berbagi cerita, meditasi, dan refleksi diri. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membantu

para lansia mengembangkan sikap positif, meningkatkan kualitas hidup, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain. Selain itu, kegiatan ini juga akan memberikan kesempatan bagi para peserta untuk saling berbagi pengalaman dan membangun jaringan sosial yang kuat. Dengan berinteraksi dengan sesama peserta, para lansia dapat merasa lebih terhubung dan didukung. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi para lansia untuk saling menginspirasi dan memotivasi satu sama lain.

ii. Ukhuwah Islamiyah Kisah Para Nabi: Inspirasi dan Makna Hidup yang Abadi

Kegiatan ini dirancang khusus untuk para lansia yang ingin menemukan makna hidup yang lebih dalam dan mendapatkan inspirasi dari kisah-kisah para nabi. Melalui pemahaman mendalam terhadap kisah-kisah para nabi, peserta akan diajak untuk merenung dan menemukan hikmah-hikmah kehidupan yang relevan dengan kondisi saat ini. Materi kajian akan meliputi kisah-kisah inspiratif dari berbagai nabi, nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya, serta penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta akan diajak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti diskusi kelompok, berbagi cerita, refleksi diri, dan meditasi. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membantu para lansia menemukan kedamaian batin, meningkatkan kualitas hidup spiritual, serta memperkuat hubungan dengan Sang Penciptan. Selain itu, kegiatan ini juga akan memberikan kesempatan bagi para peserta untuk saling berbagi pengalaman dan membangun komunitas yang suportif. Dengan berinteraksi dengan sesama peserta, para lansia dapat saling menginspirasi dan memotivasi satu sama lain. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi para lansia untuk saling berbagi hikmah kehidupan dan menemukan kebahagiaan sejati.

G. Bimbingan islami

i. mengkaji surat yasin ayat 68 mengenai lansia.

Kegiatan ini dirancang khusus untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para lansia mengenai makna Surat Yasin ayat 68 yang berkaitan erat dengan perjalanan hidup manusia, khususnya di usia senja. Melalui kajian mendalam terhadap ayat ini, peserta akan diajak untuk merenung dan menemukan hikmah-hikmah kehidupan yang relevan dengan kondisi saat ini. Materi kajian akan meliputi tafsir ayat, konteks sejarah, serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta akan diajak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas seperti diskusi kelompok, berbagi cerita, refleksi diri, dan meditasi. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membantu para lansia menemukan ketenangan batin, meningkatkan kualitas hidup spiritual, serta memperkuat hubungan dengan Sang Pencipta. Selain itu, kegiatan ini juga akan memberikan kesempatan bagi para peserta untuk saling berbagi pengalaman dan membangun komunitas yang suportif. Dengan berinteraksi dengan sesama peserta, para lansia dapat saling menginspirasi dan memotivasi satu sama lain. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi para lansia untuk saling berbagi hikmah kehidupan dan menemukan kebahagiaan sejati.

ii. melakukan bimbingan islami tentang Kehidupan dan Kematian dalam Islam.

Kegiatan ini dirancang khusus untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para lansia mengenai pentingnya rasa syukur dalam kehidupan.

Melalui serangkaian kegiatan yang inspiratif dan interaktif, peserta akan diajak untuk menggali lebih dalam potensi diri dan menemukan kebahagiaan dalam berbagai aspek kehidupan. Materi kajian akan meliputi manfaat psikologis rasa syukur, teknik-teknik meningkatkan rasa syukur, serta penerapan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari.

iii. melakukan kajian surat ashar dan ad-Dhuha

Kegiatan ini mengajak para peserta, khususnya para lansia, untuk menggali makna mendalam dari Surat Al-Ashr dan Ad-Dhuha. Melalui kajian intensif terhadap kedua surat pendek namun sarat makna ini, peserta akan diajak untuk merenung dan memahami nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya. Materi kajian akan meliputi tafsir ayat, konteks sejarah turunnya ayat, serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

iv. mendiskusikan toleransi sesama warga

kegiatan ini bertujuan untuk mempererat tali persaudaraan dan meningkatkan rasa toleransi antar warga. Melalui diskusi yang hangat dan terbuka, peserta akan diajak untuk memahami pentingnya hidup berdampingan dengan perbedaan. Materi diskusi akan mencakup isu-isu aktual terkait toleransi, seperti keberagaman agama, suku, dan budaya.

3. Bidang Seni dan Olahraga

Program dalam bidang seni dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan bakat, kreativitas, dan kesehatan lansia melalui kegiatan-kegiatan yang bersifat seni dan olahraga. Program ini dirancang untuk lansia mulai dari senam hingga seni kreatif.

A. Pembinaan Seni

i. Mendampingi pelatihan angklung lagu Indonesia Raya

Mendampingi pelatihan angklung lagu *Indonesia Raya* bagi lansia merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat, baik dari sisi fisik, emosional, maupun sosial. Selain itu, aktivitas ini juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi sosial dengan sesama peserta, mempererat rasa kebersamaan, dan memperbaiki suasana hati mereka. Lagu *Indonesia Raya* adalah simbol kebanggaan nasional yang dapat membangkitkan rasa cinta tanah air dan identitas sebagai bangsa Indonesia

ii. Mendampingi menyanyikan lagu-lagu religi bagi lansia

Mendampingi lansia dalam menyanyikan lagu-lagu religi merupakan aktivitas yang tidak hanya menyentuh aspek emosional mereka, tetapi juga spiritual. Lagu-lagu religi seringkali mengandung pesan-pesan positif dan menenangkan yang dapat membantu lansia merasa lebih dekat dengan Allah dan memperdalam rasa syukur dalam hidup mereka. Lagu-lagu yang dinyanyikan seperti tomo ati, syukur dan sebagainya.

B. Pelatihan Olahraga

i. Mendampingi senam otak bagi lansia

Senam otak bagi lansia adalah kegiatan yang dirancang untuk merangsang kemampuan kognitif, meningkatkan daya ingat, serta memperbaiki konsentrasi dan fokus. Aktivitas ini sangat berguna untuk mencegah penurunan kognitif yang sering terjadi pada lansia, seperti demensia atau penyakit Alzheimer. Senam otak dilakukan dengan mengajari lansia gerakan-gerakan yang dapat membantu mengingat dalam jangka panjang,

ii. Melaksanakan senam keseimbangan bagi lansia

Senam keseimbangan bagi lansia sangat penting untuk meningkatkan stabilitas tubuh, mencegah jatuh, serta menjaga mobilitas dan kemandirian mereka. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik lansia sering menurun, termasuk kekuatan otot dan koordinasi tubuh, Berikut adalah beberapa jenis senam keseimbangan yang dapat dilakukan oleh lansia:

1. Latihan Berdiri Satu Kaki

Latihan berdiri satu kaki adalah salah satu latihan sederhana yang sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan. Lansia dapat berdiri tegak dengan satu kaki, sambil memegang pegangan atau dinding untuk mendapatkan dukungan. Setelah itu, mereka bisa mencoba untuk berdiri tanpa pegangan selama beberapa detik dan secara perlahan menambah waktu berdiri dengan satu kaki.

2. Latihan Langkah Samping

Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak dan melangkah ke samping dengan kaki kanan, kemudian kaki kiri mengikuti. Latihan ini dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri, sambil memastikan tubuh tetap tegak dan stabil. Langkah samping ini berguna untuk melatih stabilitas tubuh dan menjaga keseimbangan pada saat bergerak.

3. Latihan Mengangkat Tumit

Lansia dapat berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu dan perlahan mengangkat tumit sehingga mereka berdiri di atas ujung jari kaki. Latihan ini membantu memperkuat otot betis dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Lansia dapat melakukan latihan ini dengan memegang pegangan untuk memastikan keamanan.

C. Pendampingan Seni

i. Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana

Mendampingi pelatihan angklung untuk lagu *Ya Maulana* dimulai dengan memastikan alat angklung siap digunakan dan partitur lagu sudah tersedia.

Pengenalan lagu dan maknanya kepada peserta sangat penting agar mereka lebih memahami tujuan dari lagu tersebut. Kemudian, bagi peserta menjadi kelompok sesuai dengan bagian lagu yang akan dimainkan. Ajarkan teknik dasar memainkan angklung, seperti cara memegang dan menggoyangkan angklung dengan benar. Latihan bersama dimulai setelah peserta menguasai teknik dasar, dengan fokus pada kekompakan dan keharmonisan. Selama pelatihan, beri motivasi dan dukungan agar peserta tetap semangat dan tidak mudah menyerah. Di akhir latihan, lakukan evaluasi dan berikan masukan untuk perbaikan. Dengan pendekatan ini, peserta akan dapat memainkan lagu *Ya Maulana* dengan lancar dan penuh semangat.

ii. Mendampingi membuat kerajinan gelang, tasbih

Mendampingi pembuatan kerajinan gelang dan tasbih dimulai dengan mempersiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan. Berikan pengenalan teknik dasar, seperti cara merangkai manik-manik atau membuat simpul yang kuat. Ajak peserta untuk langsung mempraktekkan langkah-langkah pembuatan, sambil memberikan bantuan jika diperlukan. Setelah selesai, beri evaluasi dan motivasi agar mereka lebih percaya diri untuk terus berlatih. Dengan cara ini, peserta dapat membuat kerajinan dengan hasil yang memuaskan dan mengembangkan kreativitas mereka.

D. Pendampingan Olahraga

i. Mengadakan senam bagi lansia

Mengadakan senam bagi lansia dimulai dengan memilih gerakan yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti senam ringan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. Sesi dimulai dengan pemanasan ringan, seperti pernapasan dalam atau gerakan tubuh perlahan. Selama senam, instruksikan gerakan dengan jelas, dan pastikan peserta merasa nyaman dan dapat mengikuti dengan mudah. Berikan dukungan dan motivasi untuk menjaga semangat mereka. Akhiri dengan pendinginan, seperti peregangan ringan, dan beri evaluasi agar peserta merasa didorong untuk rutin berolahraga demi menjaga kebugaran dan kualitas hidup mereka.

E. Pelatihan Kreativitas

i. seni angklung lagu prau layar

kegiatan ini mengajak peserta untuk merasakan keindahan musik angklung melalui lagu klasik Sunda, "Prau Layar". Peserta akan diajak untuk belajar memainkan lagu ini secara bersama-sama, mulai dari mengenal notasi angklung hingga berlatih memainkan melodi dan iringan. Kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan musik, tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan apresiasi terhadap budaya Sunda. Selain belajar bermain angklung, peserta juga akan diajak untuk memahami makna lagu "Prau Layar". Lagu ini memiliki makna filosofis yang

mendalam tentang kehidupan dan perjalanan manusia. Dengan memahami makna lagu ini, diharapkan peserta dapat lebih menghayati dan menikmati proses belajar memainkan angklung.

ii. memandu menyanyikan lagu mars lansia

Kegiatan ini mengajak para lansia untuk turut serta dalam memeriahkan hari tua dengan menyanyikan lagu Mars Lansia Prosimbah. Lagu ini dipilih karena memiliki lirik yang positif dan semangat yang membangkitkan. Peserta akan diajak untuk berlatih bersama-sama, mulai dari melatih vokal hingga mempelajari gerakan sederhana. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan semangat dan kebahagiaan para lansia, serta mempererat tali silaturahmi antar sesama anggota. Dengan bernyanyi bersama, para lansia dapat menyalurkan energi positif dan melupakan sejenak berbagai permasalahan.

F. Pendampingan Olahraga.

i. Mendampingi Pelatihan Senam Kebugaran jasmani

Kegiatan mendampingi pelatihan senam kebugaran jasmani ini bertujuan untuk membantu peserta, terutama lansia, dalam melakukan gerakan-gerakan senam yang tepat dan aman. Dengan bimbingan instruktur yang berpengalaman, peserta akan diajarkan rangkaian gerakan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Selain memberikan panduan teknis, kegiatan ini juga dirancang untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan memotivasi. Peserta akan diajak untuk berinteraksi satu sama lain, sehingga dapat membangun semangat kebersamaan dan mengurangi rasa bosan. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk membantu peserta mencapai tujuan kebugaran fisik yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup.

ii. Memandu Pelatihan senam relaksasi pernapasan dengan lagu

kegiatan ini mengajak para lansia untuk merasakan manfaat dari relaksasi melalui perpaduan gerakan senam lembut dan iringan musik yang menenangkan. Dengan panduan instruktur yang berpengalaman, peserta akan diajarkan teknik pernapasan dalam yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, gerakan senam yang mudah diikuti akan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan relaksasi otot. Iringan musik yang lembut akan menciptakan suasana yang tenang dan menenangkan, sehingga peserta dapat lebih fokus pada proses relaksasi. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk membantu para lansia mencapai ketenangan pikiran dan keseimbangan tubuh.

Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta dapat:

- Mengurangi stres dan kecemasan.
- Meningkatkan kualitas tidur.
- Meningkatkan fokus dan konsentrasi.
- Menjaga kesehatan mental dan emosional.

- Merasa lebih rileks dan bahagia.

B. Bidang Tematik/Non Tematik

Program bidang tematik merujuk pada pendekatan pembelajaran yang melibatkan integrasi berbagai mata pelajaran atau topik ke dalam suatu tema atau konteks tertentu. Pendekatan ini bertujuan untuk membuat pembelajaran lebih bermakna dan terkait erat dengan kehidupan sehari-hari peserta didik. Program ini dapat diimplementasikan dalam berbagai tingkatan pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat menengah.

1. Program pemberdayaan lansia

a. Mengadakan latihan penanam pohon dan tanaman

Mengadakan latihan penanaman pohon dan tanaman untuk lansia adalah langkah positif yang dapat memberikan manfaat berkelanjutan, baik bagi individu maupun lingkungan. Melalui kegiatan ini, para lansia diajarkan cara memilih jenis tanaman yang sesuai, menyiapkan media tanam, hingga teknik perawatan yang mudah dilakukan. Aktivitas ini tidak hanya memperkaya pengetahuan mereka tentang penghijauan, tetapi juga memberi pengalaman praktis yang bermanfaat. Selain itu, berkebun dikenal sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, karena melibatkan gerakan ringan, paparan udara segar, dan rasa puas saat tanaman tumbuh dengan baik.

b. Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality

Mengadakan pelatihan Virtual Augmented Reality (VAR) untuk lansia adalah inovasi yang dapat memberikan pengalaman teknologi yang menarik sekaligus bermanfaat. Pelatihan ini bertujuan untuk memperkenalkan lansia pada dunia digital melalui teknologi imersif, yang memungkinkan mereka mengeksplorasi lingkungan virtual secara aman dan interaktif. Dengan pendekatan yang ramah dan sederhana, lansia dapat belajar menggunakan perangkat VAR untuk berbagai tujuan, seperti simulasi perjalanan, terapi kesehatan, atau sekadar hiburan yang menyenangkan. Lansia dapat melihat pemandangan dan pengalaman baru, seperti melihat Mekkah dan Madinah.

c. Mengadakan pelatihan manajemen keuangan

Dalam pelatihan ini, lansia akan diajarkan dasar-dasar perencanaan keuangan, seperti membuat anggaran, mengatur pengeluaran, dan memaksimalkan pendapatan tetap, seperti pensiun atau investasi. Selain itu, mereka juga diberikan pemahaman tentang cara melindungi aset dari risiko penipuan atau investasi yang merugikan, yang sering kali menargetkan kelompok lansia. Dengan pendekatan yang sederhana dan relevan, pelatihan ini membantu mereka merasa lebih aman secara finansial dan dapat menikmati masa tua dengan tenang. Pelatihan ini juga menjadi sarana untuk meningkatkan literasi keuangan lansia dalam menghadapi tantangan modern, seperti penggunaan layanan perbankan digital atau e-wallet. Selain membantu mereka beradaptasi dengan teknologi, pelatihan ini mendorong lansia untuk lebih percaya

diri dalam mengelola keuangan secara mandiri

d. **Mengadakan Pemahaman penggunaan smartphone**

Mengadakan pelatihan pemahaman penggunaan smartphone bagi lansia adalah langkah penting untuk membantu mereka tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan informasi terkini. Pelatihan ini dirancang untuk memperkenalkan fungsi dasar smartphone, seperti menelepon, mengirim pesan, mengambil foto, dan menggunakan aplikasi penting. Lansia juga diajarkan cara menggunakan fitur-fitur seperti panggilan video, alarm, dan kalender untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Dengan pemahaman ini, lansia dapat lebih mandiri dalam memanfaatkan teknologi untuk kebutuhan pribadi, seperti mencari informasi kesehatan, memesan layanan, atau sekadar menikmati hiburan digital. Selain itu, pelatihan ini juga mencakup cara melindungi privasi dan keamanan saat menggunakan smartphone, termasuk pengenalan tentang penipuan digital dan cara menghindarinya. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan literasi digital lansia tetapi juga membantu mereka merasa lebih percaya diri dan berdaya dalam menghadapi perkembangan teknologi.

2. Pendampingan Program Keagamaan

a. **Mendampingi lansia membaca Al-Quran**

Pendampingan lansia membaca Al-Qur'an adalah kegiatan yang bertujuan membantu para lanjut usia meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an dengan benar. Kegiatan ini mencakup pengajaran dasar huruf hijaiyah, perbaikan tajwid, serta pendampingan dalam membaca ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan dilakukan secara personal dan penuh kesabaran, sesuai dengan kemampuan masing-masing lansia. Selain memperbaiki bacaan, kegiatan ini juga mendorong lansia untuk lebih memahami makna ayat-ayat yang dibaca. Pendamping menciptakan suasana yang hangat dan nyaman, sehingga lansia merasa dihargai dan termotivasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan spiritualitas lansia semakin meningkat, memberikan ketenangan jiwa. Program ini juga mempererat silaturahmi di antara peserta dan pendamping. Dengan dukungan rutin, lansia dapat tetap produktif dan aktif dalam ibadah, meski di usia senja.

b. **Mendampingi lansia untuk belajar tajwid**

Pendampingan lansia membaca Al-Qur'an adalah kegiatan yang bertujuan membantu para lanjut usia meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an dengan benar. Kegiatan ini mencakup pengajaran dasar huruf hijaiyah, perbaikan tajwid,

serta pendampingan dalam membaca ayat-ayat Al-Qur'an. Pendekatan dilakukan secara berjamaah dan penuh kesabaran. Selain memperbaiki bacaan, kegiatan ini juga mendorong lansia untuk lebih memahami makna ayat-ayat yang dibaca. Pendamping menciptakan suasana yang hangat dan nyaman, sehingga lansia merasa dihargai dan termotivasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan spiritualitas lansia semakin meningkat, memberikan ketenangan jiwa.

3. Pendampingan Program Kesehatan Lansia

a. Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia

Pelatihan keseimbangan bagi lansia adalah kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan motorik dan mengurangi risiko jatuh pada usia lanjut. Program ini melibatkan latihan fisik sederhana seperti peregangan, penguatan otot, serta gerakan-gerakan yang melatih keseimbangan tubuh. Kegiatan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing peserta. Pendamping memberikan arahan yang jelas dan memastikan lingkungan latihan aman serta nyaman. Selain itu, lansia diajak untuk berpartisipasi aktif dalam kelompok kecil guna menciptakan suasana yang mendukung. Pelatihan ini tidak hanya membantu lansia menjaga mobilitas, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan latihan rutin, diharapkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia semakin baik. Program ini juga menjadi sarana mempererat hubungan sosial antar peserta, menciptakan komunitas yang peduli dan saling mendukung.

b. Mengadakan Slow deep breathing therapy

Slow deep breathing therapy adalah kegiatan terapi pernapasan yang bertujuan membantu peserta, terutama lansia, mencapai relaksasi fisik dan mental. Terapi ini melibatkan teknik menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas sejenak, dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Pendamping memberikan arahan untuk memastikan setiap langkah dilakukan dengan benar, menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Kegiatan ini dirancang untuk mengurangi stres, meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, serta membantu menurunkan tekanan darah. Lansia diajak melakukannya dalam posisi nyaman, seperti duduk atau berbaring, untuk memaksimalkan manfaat. Terapi ini juga dapat meningkatkan

fokus, memperbaiki pola tidur, dan memberikan ketenangan batin. Dengan latihan yang dilakukan secara rutin, manfaat kesehatan jangka panjang dapat dirasakan. Selain itu, suasana kelompok dalam terapi ini membantu menciptakan rasa kebersamaan dan saling mendukung di antara peserta.

c. Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lansia

Terapi musik untuk lansia bertujuan menciptakan kualitas tidur yang lebih baik dengan suasana yang tenang dan relaksasi mendalam. Kegiatan ini menggunakan musik yang menenangkan, seperti melodi instrumental, suara alam, atau lantunan ayat suci, untuk membantu lansia merasa rileks sebelum tidur. Pendamping memilih jenis musik yang sesuai dengan preferensi peserta agar pengalaman terapi menjadi lebih personal. Lansia diajak mendengarkan musik dalam posisi yang nyaman, seperti duduk atau berbaring, di ruangan yang tenang. Terapi ini membantu menurunkan tingkat stres, memperlambat detak jantung, dan menstabilkan tekanan darah, sehingga tubuh lebih siap untuk tidur. Selain itu, musik juga merangsang produksi hormon serotonin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati. Dengan rutin mengikuti terapi ini, lansia dapat mengatasi masalah sulit tidur atau insomnia secara alami. Program ini juga memberikan rasa kebersamaan, karena peserta berbagi pengalaman positif dalam kelompok.

4. Penyelenggaraan Seni dan Kebudayaan

a. Mengadakan Pelatihan Angklung

Kegiatan ini bertujuan memberdayakan lansia melalui seni musik angklung, yang tidak hanya menghibur tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Selain itu, pelatihan ini mendukung pelestarian budaya lokal di tengah masyarakat. Pelatihan melibatkan lansia yang dilatih memainkan angklung, mulai dari pengenalan alat, teknik dasar, hingga memainkan lagu Indonesia Raya, Ya Maulana, Gambang Suling, secara individu dan kelompok. Dengan pendekatan yang ramah, lansia dilatih untuk meningkatkan keterampilan kerjasama sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Hasilnya, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, merasa lebih percaya diri, dan menikmati kegiatan ini. Mereka juga mengaku lebih bahagia dan termotivasi untuk terus berlatih. Sebagai penutup, hasil pelatihan dipamerkan dalam sebuah acara wisuda, yang mendapat sambutan hangat dari masyarakat. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa seni dan budaya dapat menjadi sarana pemberdayaan masyarakat. Untuk keberlanjutan, disarankan pembentukan kelompok angklung di desa dengan dukungan perangkat desa. Melalui kegiatan ini, lansia tidak hanya mendapatkan aktivitas yang bermakna

tetapi juga menjadi bagian penting dalam melestarikan budaya lokal.

b. Mengadakan wisuda bagi lansia

Kegiatan wisuda lansia bertujuan memberikan penghargaan atas antusias dan semangat lansia dalam menjalani berbagai aktivitas positif di pengabdian ini. Acara ini dirancang untuk mengapresiasi kontribusi lansia serta memotivasi mereka agar tetap aktif dan percaya diri di usia lanjut. Acara ini diadakan untuk menampilkan angklung yang telah diadakan. Prosesi berlangsung dengan penuh kehangatan, diakhiri dengan hiburan dan sesi foto bersama. Lansia merasa bangga dan bahagia mendapatkan pengakuan atas usaha dan pencapaian mereka. Kegiatan ini menciptakan kebahagiaan serta rasa kebersamaan di masyarakat, sekaligus menginspirasi generasi muda untuk lebih menghormati lansia. Untuk keberlanjutan, kegiatan serupa dapat diadakan secara rutin sebagai bentuk apresiasi dan dukungan bagi lansia di lingkungan setempat.

E. Penyelenggaraan Bimbingan Belajar

a. pemahaman mengenai filosofi jogja

Filosofi dan sejarah Jogja menawarkan pelajaran berharga bagi lansia untuk menjalani hidup dengan harmoni, kebijaksanaan, dan rasa syukur. Sumbu imajiner yang menghubungkan Gunung Merapi, Kraton, dan Laut Selatan melambangkan siklus kehidupan, mengingatkan untuk menerima awal hingga akhir kehidupan dengan bijaksana. Konsep Hamemayu Hayuning Bawono mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dunia, baik dalam keluarga, masyarakat, maupun lingkungan. Prinsip Sawiji, Greget, Sengguh, Ora Mingkuh menginspirasi lansia untuk fokus pada hal bermakna, tetap bersemangat, percaya diri tanpa sombong, dan tidak menyerah pada tantangan usia. Dari segi sejarah, Jogja adalah simbol ketabahan dan perjuangan, baik saat menjadi pusat budaya melalui Kraton maupun saat berperan dalam kemerdekaan Indonesia. Lansia dapat menjadikannya inspirasi untuk terus berbagi nilai luhur dan menjadi teladan bagi generasi muda. Dengan filosofi dan sejarahnya, Jogja mengajarkan lansia untuk menikmati kehidupan dengan damai, selaras, dan penuh makna.

b. Mengadakan edukasi keselamatan kebencanaan

Kegiatan edukasi keselamatan kebencanaan bertujuan memberikan pemahaman serta keterampilan bagi lansia dalam menghadapi potensi bencana alam. Lansia merupakan kelompok yang rentan, sehingga peningkatan kesiapsiagaan sangat penting agar mereka dapat merespons bencana dengan cepat dan tepat. Edukasi ini meliputi pemaparan jenis-jenis bencana yang sering terjadi di wilayah setempat, seperti gempa bumi, banjir, atau erupsi gunung berapi. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana, disertai praktik langsung seperti simulasi evakuasi, penggunaan jalur aman, serta penanganan darurat seperti posisi perlindungan diri saat gempa. Selain itu, lansia diajarkan untuk mempersiapkan perlengkapan darurat yang

berisi obat-obatan, air minum, dokumen penting, dan kebutuhan pribadi lainnya. Pendampingan dilakukan dengan melibatkan keluarga dan komunitas untuk memastikan setiap lansia mendapatkan dukungan. Melalui edukasi ini, lansia diharapkan lebih siap menghadapi situasi darurat, mengurangi risiko bahaya, dan memiliki rasa aman serta percaya diri dalam menghadapi bencana. Kegiatan ini juga membangun kesadaran bersama di lingkungan sekitar untuk saling membantu dan melindungi kelompok rentan.

c. mengadakan edukasi Relaksasi kecemasan bagi lansia

Kegiatan edukasi relaksasi kecemasan bertujuan membantu lansia mengelola stres dan kecemasan yang sering muncul akibat perubahan fisik, mental, maupun lingkungan di usia lanjut. Edukasi ini dirancang dengan metode sederhana yang mudah dipahami, sehingga lansia dapat mempraktikkannya secara mandiri di kehidupan sehari-hari. Materi yang diberikan meliputi pengenalan tentang kecemasan dan dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun mental. Lansia juga diajarkan beberapa teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, senam ringan, meditasi sederhana, serta visualisasi positif untuk menenangkan pikiran. Praktik langsung dilakukan dengan panduan dari instruktur agar lansia dapat memahami setiap gerakan dan manfaatnya. Selain itu, sesi berbagi pengalaman juga diadakan untuk memberi ruang kepada lansia dalam menyampaikan perasaan mereka, sekaligus menciptakan suasana yang mendukung dan penuh kebersamaan. Kegiatan ini melibatkan pendamping seperti keluarga atau kader kesehatan agar proses belajar lebih efektif. Melalui edukasi ini, lansia diharapkan mampu mengurangi tingkat kecemasan, merasa lebih rileks, serta menjaga kualitas hidup yang lebih sehat dan bahagia di usia lanjut. Kegiatan ini juga meningkatkan kepedulian keluarga dan komunitas dalam mendukung kesejahteraan mental lansia.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Reguler Periode 134 dilaksanakan selama 120 hari. Unit I.B.I dilaksanakan di Bandut Kidul RT 40 Pendopo, Kecamatan Sedayu, Kelurahan Argorejo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Selama KKN, dapat kami simpulkan bahwa seluruh program yang telah kami rancang baik program individu maupun program tematik dapat dilaksanakan dan berjalan dengan baik. Kelancaran pelaksanaan program yang telah disusun, tidak dipungkiri karena adanya partisipasi dan kerjasama dari para lansia serta antusias yang begitu luar biasa. Sekolah Pro Simbah dihadiri sekitar 30-40 lansia dalam setiap kegiatan.masyarakat.

Berawal dari data dan informasi dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan pada tahun 2015, Yogyakarta menjadi provinsi di Indonesia dengan proporsi penduduk lanjut usia tertinggi, mencapai 13,4%. Sedangkan didaerah Kapanewon Sedayu jumlah lansian menurut badan pusat statistic nasional adalah 7463 orang. Tingginya jumlah lanjut usia menjadi sebuah tantangan dalam upaya menjaga agar para lansia dapat hidup dengan kualitas yang baik dan tetap produktif. Salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh institusi kesehatan dan masyarakat adalah melalui program "Sekolah Lansia" sebagai bentuk pendidikan informal yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, di Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul. Pendekatan melalui Sekolah Lansia merupakan salah satu bentuk pendidikan informal yang dapat dilakukan sepanjang hayat bagi lanjut usia. Konsep pendidikan sepanjang hayat (Life Long Education) menegaskan bahwa pendidikan tidak hanya berhenti pada masa dewasa, tetapi tetap berlanjut sepanjang hidup individu.

Pendidikan sepanjang hayat menjadi kebutuhan yang penting karena manusia perlu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan sosial yang terus berubah. Konsep pendidikan informal seperti yang diberikan melalui keluarga dan masyarakat juga merupakan bagian dari upaya pembentukan pribadi yang lebih baik. Sekolah Lansia tidak hanya memfokuskan pada aspek kesehatan semata, tetapi juga mengaitkannya dengan berbagai elemen lain seperti sosial, psikologis, dan ekonomi yang menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kualitas hidup dan kesejahteraan lanjut usia. Berbagai program yang saat ini telah dilakukan masih belum mampu untuk membantu Lansia secara lebih komprehensif

B. Saran

1. Bagi Pemerintah Kota/Masyarakat Setempat

Program KKN Reguler Periode ke-134 yang telah dilaksanakan ini didukung oleh peran aktif dari pihak kampus maupun warga beserta perangkatnya. Harapan kami kegiatan yang telah terlaksana dapat terus dilanjutkan dan menjadi potensi besar untuk dikembangkan oleh masyarakat. Kami berharap kegiatan yang telah terlaksana ini tidak hanya berhenti sebagai program sementara, tetapi dapat terus berlanjut dan menjadi potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut oleh masyarakat.

Melalui program ini, berbagai inovasi dan pembelajaran yang telah dilakukan dapat dijadikan inspirasi bagi upaya pengembangan wilayah secara berkelanjutan. Partisipasi masyarakat menjadi kunci penting untuk menjaga keberlanjutan hasil program ini, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh generasi mendatang. Kami juga mengharapkan dukungan dari pemerintah kota untuk memfasilitasi dan memberikan pendampingan bagi masyarakat dalam menerapkan dan mengembangkan program-program yang telah dirancang. Dengan demikian, KKN ini dapat menjadi fondasi yang kuat bagi pembangunan masyarakat yang mandiri dan berdaya saing.

2. Bagi Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Periode Berikutnya

Sebagai kelanjutan dari program sebelumnya, kami menyarankan agar mahasiswa KKN periode berikutnya dapat melanjutkan dan mengembangkan program yang berfokus pada pemberdayaan lansia, yang dapat dinamakan "**Pro Simbah**". Program ini bertujuan untuk memberikan perhatian khusus kepada lansia dengan berbagai kegiatan yang bermanfaat, baik dari segi kesehatan, sosial, maupun pemberdayaan.

3. Bagi Pihak Kampus

Informasi yang diberikan dipastikan sampai kepada mahasiswa dengan baik, agar mahasiswa tidak terdapat kesalahan dalam menerima informasi dari pihak kampus. Mulai dari pembagian kelompok KKN, tanggal pasti pelaksanaan KKN, terkait keuangan KKN serta hal-hal yang berkaitan dengan teknis pelaksanaan KKN. memberikan pelatihan bagi perwakilan kelompok kkn terkait penyusunan laporan kegiatan kerja dan laporan akhir KKN.

B. Logbook

1. Nama : Tazkiya Auliya Azfin
 NIM : 2100001003
 Prodi : Bimbingan dan Konseling
 Unit : I.B.I

LOG BOOK KKN REGULER PERIODE KE-134**KODE : A****Tanggal Penerjunan****Nama : Tazkiya Auliya Azfin****NIM : 2100001003****Prodi : Bimbingan Konseling****Unit : I.B.1**

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
1	Kamis, 22 Agustus 2024									
	10.00-11.40	Bidang Tematik/ Non Tematik	sosialisai proker dan persiapan launching pengabdian						100	
										150
2	Selasa, 27 Agustus 2024									
	12.30-13.30	Bidang Tematik/ Non Tematik	Berdiskusi dengan PCA sedayu						100	
	13.30-14.30	Bidang Tematik/ Non Tematik	Menjadwalkan kegiatan program kerja						50	
										250
3	09.00-14.10	Bidang Tematik/ Non Tematik	Launching pengabdian						250	
										100
4	10.00-10.50	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	13.20-14.10	Pelatihan kreativitas seni	Mendampingi pelatihan angklung lagu Indonesia Raya				50			
										50
5	10.00-10.50	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
										150
6	10.00-12.30	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan latihan penanam poh						150	

7	10.00-11.40	Program pemberdayaan lansia ▾	Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality						100	
	12.30-13.40	Program Konseling Spiritual ▾	Menyediakan sesi percakapan untuk lansia b	50						50
8	12.30-13.40	Pendampingan Program Keaga ▾	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	150
9	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	200
10	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						150	
	13.00-13.50	Program Konseling Spiritual ▾	Menyediakan sesi percakapan untuk lansia b	50						150
11	10.00-11.40	Program pemberdayaan lansia ▾	Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality						100	
	12.15-13.05	Pendampingan Program Keaga ▾	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	150
12	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						150	300
13	10.00-11.40	Program pemberdayaan lansia ▾	Mengadakan pelatihan manajemen keuangan						150	
	12.15-14.45	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						150	250
15	13.20-15.00	Penyelenggaraan Bimbingan Be ▾	Mengadakan Pemahaman penggunaan smarthphone						100	
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb ▾	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	150
16	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						150	100

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
16	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans					150		
									100	
17	10.00-11.40	Pendampingan Program Keaga ▾	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
									200	
18	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
	13.00-13.50	Pelatihan Olahraga ▾	Melaksanakan senam keseimbangan bagi lansia				50			
									250	
19	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh. ▾	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans					150		
	13.00-14.40	Penyelenggaraan Bimbingan Ps ▾	Mengadakan bimbingan psikoeduk	100						
									350	
20	10.00-11.40	Penyelenggaraan Bimbingan Be ▾	Mengadakan Pemahaman penggunaan smarthphone						100	
	11.40-13.20	Penyelenggaraan Bimbingan Ps ▾	Mengadakan bimbingan psikoedukasi tentang cara mengurangi stres	100						
	13.30-15.30	Penyelenggaraan Seni dan Keb ▾	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
									300	
21	10.00-11.40	Penyelenggaraan Bimbingan Ps ▾	Mengadakan kelompok belajar tentang permasalahan yang dilalui generasi Z	100						
	12.30-13.20	Pelatihan Olahraga ▾	Melaksanakan senam keseimbangan bagi lansia				50			
	13.30-15.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb ▾	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
									100	
22	12.40-13.30	Pendampingan Program Keaga ▾	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						100	
									150	
23	15.10-17.50	Penyelenggaraan Seni dan Keb ▾	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
31	10.00-12.30	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
										50
32	13.30-14.20	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mengajarkan lansia bagaimana cara mengaplikasikan keberkahan di setiap perjalanan hidup		50					100
33	13.00-15.30	Pendampingan Program Keseh.	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						100	
										200
34	10.50-13.20	Pendampingan Program Keseh.	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
	13.20-14.30	Pelatihan Olahraga	Melaksanakan senam keseimbangan bagi lansia				50			
										300
35	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh.	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						150	
	13.00-14.40	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mendampingi lansia berdiskusi tentang mene		100					
	14.40-15.30	Pembinaan Seni	Mendampingi menyanyikan lagu-lagu religi bagi lansia				50			
										300
36	10.00-12.30	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
	13.00-13.50	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mengajarkan lansia untuk mengaplikasikan nilai-nilai agama yang dapat mengurangi rasa kesepian		100					
	13.50-14.40	Pembinaan Seni	Mendampingi pelatihan angklung lagu Indonesia Raya				50			

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
37	10.00-11.40	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
	12.30-13.50	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mengajarkan lansia bagaimana cara mengaplikasikan keberkahan di setiap perjalanan hidup		100					
										50
38	11.00-11.50	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mengajarkan lansia untuk mengaplikasikan nilai-nilai agama yang dapat mengurangi rasa kesepian		50					
										200
39	13.00-15.30	Pendampingan Program Keseh:	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						100	
	16.00-17.40	Program Konseling Spiritual	Mengajarkan terapi pola pikir positif bagi lansia		100					
										150
40	10.00-11.40	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
	14.10-15.00	Pembinaan Seni	Mendampingi menyanyikan lagu-lagu religi bagi lansia				50			
										100
41	13.00-14.40	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
										100
42	13.00-15.30	Pendampingan Program Keseh:	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						100	
										100
43	13.30-15.00	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan Slow deep breathing therapy						100	
										200
44	10.00-11.40	Penyelenggaraan Seni dan Keb	pemahaman mengenai filosofi jogja						150	
	12.15-13.05	Penyelenggaraan Kajian Keisl	Mengajarkan lansia bagaimana cara mengaplikasikan keberkahan di setiap perjalanan hidup		50					

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
	12.10-16.00	Penyelenggaraan Majelis Ulama	Menyediakan percakapan kelompok		50					100
45	11.10-12.00	Program Konseling Spiritual	Menyediakan sesi percakapan untuk lansia b		50					
	15.30-16.20	Pembinaan Seni	Mendampingi menyanyikan lagu-lagu religi bagi lansia				50			150
46	10.00-11.40	Program pemberdayaan lansia	mengadakan edukasi keselamatan kebakaran					100		
	12.30-13.20	Pendampingan Program Keseh	Mendampingi senam otak bagi lansia				50			50
47	15.30-16.20	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mengajarkan kisah-kisah Nabi dan Rasul dan		50					150
48	13.20-15.00	Program pemberdayaan lansia	mengadakan edukasi Relaksasi kecemasan bagi lansia					100		
	15.30-16.20	Pembinaan Seni	Mendampingi pelatihan angklung lagu Indonesia Raya				50			150
49	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150		200
50	12.40-13.30	Pelatihan Olahraga	Mendampingi senam otak bagi lansia				50			
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150		100
51	13.20-14.30	Penguatan Spiritualitas Lansia	Memberikan layanan konseling atau pendam		100					300
52	14.00	Penyelenggaraan Bimbingan Ps	Mengadakan bimbingan psikoeduk	100						
	14.10-15.00	Pelatihan Olahraga	Mendampingi senam otak bagi lansia				50			
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150		

51	13.20-14.30	Penguatan Spiritualitas Lansia	Memberikan layanan konseling atau pendam	100					
									300
52	14.00	Penyelenggaraan Bimbingan Ps	Mengadakan bimbingan psikoeduk	100					
	14.10-15.00	Pelatihan Olahraga	Mendampingi senam otak bagi lansia			50			
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150	
									200
54	14.10-15.00	Penyelenggaraan Kajian Keislai	Mengajarkan kisah-kisah Nabi dan Rasul dan	50					
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150	
									200
55	14.10-15.00	Penguatan Spiritualitas Lansia	Mengadakan sesi refleksi diri, di mana lansia	50					
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150	
									150
56	15.10-17.50	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Mengadakan Pelatihan Angklung					150	
									100
57	11.30-13.30	Kegiatan Penyuluhan dan Eduk	Mengadakan bimbingan psikoedukasi tentang cara mengurangi stres	100					
									250
58	08.00-12.10	Penyelenggaraan Seni dan Keb	Wisuda lansia					250	

Yogyakarta, 17 Januari
2025 Sekretaris



Tazkiya Auliya
NIM. 210001003

2. Nama : Muhammad Faiz Mubina
 NIM : 2100001033
 Prodi : Bimbingan dan Konseling
 Unit : I.B.I

KODE : B Tanggal Pengerjaan

Nama : Muhammad Faiz Mubina

NIM : 2100001033

Prodi : Bimbingan Konseling

Unit : I.B.1

HARI KE	Hari, Tanggal, Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
1	10.00-11.40	Bidang Tematik/ Non Tematik	SOSIALISASI PROKER DAN PERSIAPAN LAUNCHING PENGABDIAN						100	
									50	100
2	12.30-13.30	Penyelenggaraan ukhuwahislarr	BERDISKUSI DENGAN PCA AISYIYAH SEDAYU						100	
	13.30-14.30	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	MENJADWALKAN KEGIATAN PROGRAM KERJA							
										400
3	09.00-14.10	Bidang Tematik/ Non Tematik	LAUNCHING PENGABDIAN						250	
									100	
									50	100
4	15.00-16.00	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	10.50-11.40	Kegiatan Bimbingan Kebencanaan	Mengadakan edukasi keselamatan dan kesiapsiagaan bencana	50						
										100
5	10.00-10.50	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	10.50-11.40	Penyelenggaraan Sosialisasi edu	Mengadakan edukasi dasar-dasar keamanan internet dan media sosial						50	

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seri & DR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
6	10.00-12.30	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan latihan penanam pohon dan tanaman						150	
										150
7	10.00-11.40	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality						100	
	13.30-14.20	Kegiatan Bimbingan Kebencanaan	Mengadakan edukasi keselamatan dan kesiapsiagaan bencana	50						
										100
8	12.30-13.40	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	15.15-16.05	Kegiatan Bimbingan Kebencanaan	Mengadakan edukasi keselamatan dan kesiapsiagaan bencana	50						
										250
9	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
	15.30-16.40	Pendampingan Olahraga jasma	Mendampingi Pelatihan Senam Kebugaran jasmani				100			
										0
10	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lansia							
										150
11	10.00-11.40	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality						100	
	12.15-13.05	Pendampingan Program Keaga	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
										300
12	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseh	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lansia						150	
	12.30-13.20	Penyelenggaraan Sosialisasi edi	Mengadakan edukasi dasar-dasar keamanan internet dan media sosial	50						
	13.30-15.10	Pendampingan Olahraga jasma	Mendampingi Pelatihan Senam Kebugaran jasmani				100			

										150
46	12.30-15.00	Penyelenggaraan ukhuwah Islamiyah	- mengkaji surat yasin ayat 68 mengenai lansia	150						
			-							
			-							
			-							
										100
47	10.00-11.40	Kegiatan Bimbingan Kebencanaan	- mengadakan edukasi keselamatan	100						
			-							
			-							
			-							
										100
48	13.30-15.10	Penyelenggaraan ukhuwah Islamiyah	- melakukan bimbingan Islami tentang kehidupan dan kematian dalam Islam	100						
			-							
			-							
			-							
										100
49	13.20-15.00	Pendampingan Program Kesehatan	- mengadakan edukasi Relaksasi kecemasan bagi lansia						100	
			-							
			-							
			-							
										150
50	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebersihan	- Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
			-							
			-							
			-							
										150
51	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebersihan	- Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
			-							
			-							
			-							
										100
52	15.15-16.55	Pelatihan kreativitas seni	- Mendampingi seni angklung lagu prau layar				100			
			-							
			-							
			-							
										150
53	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebersihan	- Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
			-							

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & Olahraga		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
		-								
		-								250
54	11.00-12.40	Penyelenggaraan ukhuwahislah	- melakukan kajian surat ashar dan ad-Dhuha		100					
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebi.	- Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
		-								
		-								250
55	10.00-11.40	Penyelenggaraan ukhuwahislah	- melakukan kajian surat ashar dan ad-Dhuha		100					
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebi.	- Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
		-								
		-								250
56	13.00-15.10	Penyelenggaraan ukhuwahislah	- melakukan kajian surat ashar dan ad-Dhuha		100					
	15.10-17.50	Penyelenggaraan Seni dan Kebi.	- Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
		-								
		-								100
57	13.30-15.10	Penyelenggaraan ukhuwahislah	- mendiskusikan toleransi sesama warga		100					
		-								
		-								
		-								250
58	08.00-12.10	Penyelenggaraan Seni dan Kebi.	- Wisuda lansia						250	
		-								

Yogyakarta, 17 Januari
2025 Sekretaris



Tazkiya Auliya
NIM. 210001003

3. Nama : Sri Wahyuni
 NIM :2100007004
 Prodi : Pendidikan Fisika
 Unit : I.B.I

KODE : C Tanggal Pengerjaan
 Nama : Sri Wahyuni
 NIM : 2100007004
 Prodi : Pendidikan Fisika
 Unit : I.B.1

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
1	Kamis, 22 Agustus 2024 10.00 - 11.40	Bidang Tematik/ Non Tematik	SOSIALISASI PROKER DAN PERSIAPAN LAUNCHING PENGABDIAN						100	150
2	Selasa, 27 Agustus 2024 12.30 - 11.40 14.10 - 15.00	Bidang Tematik/ Non Tematik Bidang Tematik/ Non Tematik	BERDISKUSI DENGAN PCA AISYIYAH SEDAYU MENJADWALKAN KEGIATAN PROGRAM KERJA						100 50	250
3	Minggu, 8 September 2024 09.00 - 14.10	Bidang Tematik/ Non Tematik	LAUNCHING PENGABDIAN						250	150
4	Senin, 9 September 2024 10.00 - 10.50 14.10 - 15.50	Pendampingan Seni	Mendampingi lansia membaca Al-Quran Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana				100		50	150
5	Kamis, 12 September 2024 10.00-10.50 12.30-14.10	Pendampingan Program Keagan Pendampingan Seni	Mendampingi lansia membaca Al-Quran Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana				100		50	250
6	Sabtu, 14 September 2024 10.00-12.30 13.30-15.10	Kegiatan Penyuluhan dan Eduka	Mengadakan latihan penanam pohon dan tanaman Melaksanakan Bimbingan belajar n	100					150	100

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
7	Senin, 16 September 2024									
	10.00 - 11.40		Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality						100	
										150
8	Kamis, 18 September 2024									
	12.30 - 13.40		Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	13.40 - 15.00		Melaksanakan Bimbingan Belajar	100						
										250
9	Jum'at, 20 September 2024									
	10.00 - 12.30		Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
	13.00 - 14.40		Melaksanakan Bimbingan belajar	100						
										250
10	Sabtu, 21 September 2024									
	10.00 - 12.30		Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lansia						150	
	15.30 - 17.10		Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana				100			
										150
11	Senin, 23 September 2024									
	10.00 - 11.40	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan pelatihan Virtual Augmented reality						100	
	12.15 - 13.05	Pendampingan Program Keagamaan	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
										150
12	Rabu, 25 September 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Kesehatan	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lansia						150	
										250
13	Selasa, 28 September 2022									
	10.00 - 11.40	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan pelatihan manajemen keuangan						100	

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
										250
15	Rabu, 2 Oktober 2024									
	13.20-15.00	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan Pemahaman penggunaan smarthphone						100	
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										250
16	Jum'at, 4 Oktober 2024									
	10.00-12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						150	
	13.00-14.40	Bimbingan islami	Memberikan motivasi spiritual untuk menghak	100						
										200
17	Sabtu, 05 Oktober 2024									
	10.00 - 11.40	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
	12.30 - 14.10	Kegiatan Penyuluhan dan Eduka	Melaksanakan Bimbingan Belajar d	100						
										300
18	Senin, 7 Oktober 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
	14.00 - 16.30	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										150
19	Rabu, 09 Oktober 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						150	
										250
20	Kamis, 10 Oktober 2024									
	10.00 - 11.40	Program pemberdayaan lansia	Mengadakan Pemahaman penggunaan smarthphone						100	
	13.30 - 15.30	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										150
21	Sabtu, 12 Oktober 2024									
	13.30 - 15.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
										150
22	Senin, 14 Oktober 2024									
	12.40 - 13.30	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	15.20 - 16.50	Bimbingan islami	Memberikan motivasi spiritual untuk mengha		100					
										250
23	Kamis, 17 Oktober 2024									
	12.30-15.00	Bimbingan islami	Membantu lansia tetap istiqamah dalam berib		150					
	15.10-17.50	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						100	
										150
24	Sabtu, 19 Oktober 2024									
	10.00 - 10.50	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia membaca Al-Quran						50	
	11.00 - 12.40	Bimbingan islami	Kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur'an dan Hadi		100					
										150
25	Senin, 21 Oktober 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						150	
										100
26	Rabu, 23 Oktober 2024									
	10.00 - 11.40	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
										200
27	Jum'atr, 25 Oktober 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						100	
	13.00 - 14.40	Penyelenggaraan Bimbingan Be	Kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur'an dan Hadi		100					
										100
28	Sabtu, 26 Oktober 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Terapi musik untuk menciptakan kualitas tidur lebih baik bagi lans						100	

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
										100
30	Kamis, 31 Oktober 2024									
	10.00 - 11.40	Bimbingan islami	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
										150
31	Sabtu, 02 November 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
										250
33	Rabu, 09 Oktober 2024									
	13.00 - 15.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						100	
	15.30 - 17.50	Penyelenggaraan Kajian Al Islam	Melatih Peran Muhammadiyah dalam pembe	150						
										150
34	Selasa, 12 November 2024									
	10.50-13.20	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
										150
35	Kamis, 14 November 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						150	
										150
36	Jum'at, 15 November 2024									
	10.00 - 12.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Slow deep breathing therapy						150	
										100
37	Sabtu, 16 November 2024									
	10.00 - 11.40	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
										100
38	Senin, 18 November 2024									
	12.30 - 14.10	Penyelenggaraan Kajian Al Islam	Melatih Memahami makna sabar dan syukur	100						

HARI KE	Hari, Tanggal, Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
	12.30 - 14.10	Penyelenggaraan Kajian Al-Islam	Menelaah/memahami makna sabar dan syukur		100					
										150
39	Rabu, 20 November 2024									
	13.00 - 15.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						150	
										200
40	Jum'at, 22 November 2024									
	10.00 - 11.40	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
	12.40 - 14.10	Penyelenggaraan Kajian Al-Islam	Melatih Memahami makna sabar dan syukur		100					
										200
41	Sabtu, 23 November 2024									
	13.00-14.40	Pendampingan Program Keagan	Mendampingi lansia untuk belajar tajwid						100	
	15.30-17.10	Penyelenggaraan Kajian Al-Islam	Melatih tata cara wudhu dan shalat bagi lansia		100					
										150
42	Selasa, 26 November 2024									
	13.00 - 15.30	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Pelatihan keseimbangan bagi lansia						150	
										200
43	Sabtu, 30 November 2024									
	13.30-15.00	Pendampingan Program Keseha	Mengadakan Slow deep breathing therapy						100	
	15.30-17.10	Penyelenggaraan Bimbingan Bel	Memberdayakan masyarakat melai		100					
										100
44	Senin, 02 Desember 2024									
	10.00 - 11.40	Penyelenggaraan Bimbingan Bel	pemahaman mengenai filosofi jogja						100	
										100
46	Sabtu, 07 Desember 2024									
	10.00 - 11.40	Penyelenggaraan Bimbingan Bel	mengadakan edukasi keselamatan kebakaran						100	

HARI KE	Hari, Tanggal , Jam	Program	Kegiatan/Aktivitas/Materi	Keilmuan	Keagamaan		Seni & OR		Tematik/ Pendukung	Total JKEM
					Ind	BS/BT	Ind	BS/BT		
50	Selasa, 17 Desember 2024									
	13.30-14.20	Pendampingan Seni	Mendampingi membuat kerajinan gelang, tasbih				100			
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										150
52	Sabtu, 21 Desember 2024									
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										100
53	Senin, 23 Desember 2024									
	13.00 - 14.40	Pendampingan Seni	Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana						100	
										150
54	Sabtu, 28 Desember 2024									
	14.10-15.00									
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										150
55	Senin, 30 Desember 2024									
	15.30-17.00	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										150
56	Kamis, 02 Januari 2025									
	15.10 - 17.50	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Mengadakan Pelatihan Angklung						150	
										100
57	Jum'at, 3 Januari 2025									
	15.30-17.10	Pendampingan Seni	Mendampingi Pelatihan Angklung lagu ya maulana				100			
										250
58	Minggu, 05 Januari 2025									
	08.00-12.10	Penyelenggaraan Seni dan Kebu	Wisuda lansia						250	

Yo gyakarta, 17 Januari 2025
Sekretari



Tazkiya Auliya
NIM. 210001003

C. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 01. Sosialisasi Proker



Gambar 02. Berdiskusi dengan PCA Aisyiyah Sedayu



Gambar 03. Menjadwalkan program kegiatan kerja



Gambar 04. Launching pengabdian Pro Simbah dan KKN



Gambar 05. Bimbingan islami



Gambar 06. Menyanyikan Lagu Pro Simbah



Gambar 07. Kegiatan Penanaman Tumbuhan



Gambar 08. Senam Kebugaran



Gambar 09. Kajian keislaman



Gambar 10. Latihan Angklung dengan kode



Gambar 11. Senam Lansia



Gambar 12. Bimbingan psikoedukasi



Gambar 13. Pelatihan VR



Gambar 14. Makan bersama setelah kajian keislaman



Gambar 15. Edukasi konsep fisika



Gambar 16. Edukasi keselamatan



Gambar 17. Acara Wisuda



Gambar 18. Acara Pentas Angklung Wisuda



Gambar 19. Senam kebugaran jasmani



Gambar 20. Senam Otak Lansia