



JURNAL ABDI INSANI

Volume 10, Nomor 4, Desember 2023

<http://abdiinsani.unram.ac.id>. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321



PROGRAM “GIVING BACK TO THE COMMUNITY” DI DESA WISATA CEPAKA OLEH MINOR PROGRAM NHL STENDEN UNIVERSITY BELANDA DAN UNIVERSITAS TRIATMA MULYA BALI

“Giving Back to The Community” Program in Cepaka Tourism Village By Minor Program Nhl Stenden University Of The Netherlands And Triatma Mulya University Of Bali

Ni Luh Putu Agustini Karta^{1*}, Erna Zulaini Wiles¹, Rani Kusumo Wardani¹
Ni Ketut Dewi Irwanti¹, Mark De Jong²

¹Fakultas Bisnis dan Pariwisata, Universitas Triatma Mulya, ²Faculty Business NHL Stenden University

Jalan Kubu Gunung, Banjar Tegal Jaya, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali

*Alamat korespondensi: agustini.karta@triatmamulya.ac.id

(Tanggal Submission: 29 Juli 2023, Tanggal Accepted : 13 November 2023)



Kata Kunci :

Mengajar, yoga ketawa, meditasi, LANSIA

Abstrak :

Giving Back To The Community (GBTTC) adalah implementasi program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Kemdikbud Ristek. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa program minor NHL Stenden University of Applied Science (NHL Stenden) Belanda, berkolaborasi dengan mahasiswa Universitas Triatma Mulya (UNTRIM) Bali. Komunitas kegiatan adalah warga Desa Wisata Cepaka di kecamatan Kediri kabupaten Tabanan propinsi Bali. Kegiatan ini bertujuan untuk sharing ilmu dengan mengajar komunitas anak-anak sekolah di balai banjar (RW). Implementasi teori yoga ketawa dan meditasi diberikan pada komunitas para warga lanjut usia (LANSIA). Kelompok mahasiswa yang terdiri dari tim NHL Stenden dan UNTRIM mengajar anak-anak dan mengajar LANSIA di empat banjar (RW) secara bergiliran. Proses mengajar dilakukan secara tatap muka atau berinteraksi langsung. Hasil proyek ini menunjukkan bahwa kebermanfaatan interaksi antara mahasiswa asing dengan masyarakat lokal dalam konteks pembelajaran bagi anak sekolah, berdampak positif dalam pengembangan wawasan internasional mereka. Pembelajaran budaya, interaksi sosial dengan orang asing, memberi dampak positif pada peningkatan kualitas hidup bagi LANSIA. Secara simultan kegiatan mengajar dan berbagi dengan LANSIA di desa oleh mahasiswa NHL Stenden dan mahasiswa UNTRIM berkontribusi secara resiprokal bagi kedua belah pihak. Proyek ini juga memberi nilai tambah dan manfaat bagi peningkatan citra desa Cepaka di lingkungan desa-desa lain khususnya desa yang ada di kecamatan Kediri. Program “Giving



Back To The Community (GB TTC)” memberi manfaat dan pengalaman baru bagi semua pihak : Mahasiswa, Kampus, Desa dan Komunitas.

Key word :

*Teaching,
laughter yoga,
meditation,
ELDERLY*

Abstract :

Giving Back To The Community (GB TTC) is the implementation of the Ministry of Education and Culture's Independent Learning Campus (MBKM) program. This activity was carried out by students of the Dutch NHL Stenden University of Applied Science (NHL Stenden) minor program in collaboration with students of Triatma Mulya University (UNTRIM) Bali. This activity aims to share knowledge by teaching school children at Balai Banjar (RW) and implementing the theory of laughter yoga and meditation for the ELDERLY. The method of this activity is: carried out by student groups consisting of the NHL Stenden and UNTRIM teams, where each group teaches children and teaches the elderly in four balai banjar (RW) in turn. Each team consists of students taking the minor Entrepreneurship and Business Consultant (EBC) programs, Event Management (EM) and Mindfulness Leadership (ML). Students of the EBC and EM minor programs teach school children in balai banjar (RW), students of the ML minor program teach laughter yoga, and elderly gymnastics. All Stenden NHL students and UNTRIM students also had the opportunity to enjoy the tourism village program that was packaged with UNTRIM students. The results of this project show that; the usefulness of the interaction between foreign students and the local community in the context of learning for school children has a positive impact on developing their international outlook. Cultural learning, social interaction with foreigners, has a positive impact on improving the quality of life for the ELDERLY. Simultaneously teaching and sharing activities with the ELDERLY in the village by NHL Stenden students and UNTRIM students contributed reciprocally to both parties.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Karta, N. L. P. A., Wiles, E. Z., Wardani, R. K., Irwanti, N. K. D., & Jong, M. D. (2023). Program “*Giving Back To The Community*” Di Desa Wisata Cepaka Oleh Minor Program Nhl Stenden University Belanda Dan Universitas Triatma Mulya Bali. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 3023- 3032. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1036>

PENDAHULUAN

Universitas Triatma Mulya Bali telah melaksanakan kerjasama internasional dengan beberapa negara di dunia sejak tahun 1999. Penawaran kerjasama yang paling lengkap dan menarik adalah kerjasama dengan pemerintah Belanda. Ada beberapa industri bisnis dan hospitality dan satu kampus yakni NHL Stenden Belanda yang mempercayakan UNTRIM menjadi partner dalam kerjasama internasional. Beberapa program yang dikerjasamakan diantaranya Program Double Degree (DD), Program Minor dan Program internship internasional pada berbagai perusahaan di Belanda. Program DD NHL Stenden-UNTRIM telah meluluskan lima angkatan dengan jumlah mahasiswa yang terbatas.

Dalam rangka melaksanakan kewajiban utama bagi civitas akademika di perguruan tinggi, yang mencakup tiga elemen yakni pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat; seluruh mahasiswa asing juga dilibatkan. Upaya ini dilakukan guna mensinkronisasi antara ilmu pengetahuan yang didapatkan di bangku kuliah dengan pengimplementasiannya di masyarakat. Baik bagi dosen dan mahasiswa; kegiatan ini memberi manfaat yang beragam pada berbagai aspek serta berupaya membawa lulusan kepada dunia industri dan masyarakat yang sesungguhnya.



Giving Back To The Community (GBTTC) adalah program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa dari NHL Stenden yang sedang mengambil program minor 15-20 kredit (SKS) di UNTRIM. Tim mahasiswa NHL Stenden ini berpartner dengan mahasiswa UNTRIM yang sedang melaksanakan program MBKM yakni mengajar di desa. Program minor yang diambil oleh mahasiswa NHL Stenden diantaranya Program Entrepreneur and Business Consultan (EBC), dan program Event Management (EM) serta Program Minfullness Leadership (ML). Ketiga program ini diikuti oleh kisaran 100 hingga 125 orang pada setiap kedatangannya.

Desa Cepaka adalah desa binaan kampus UNTRIM yang siap menjadi partner dalam implementasi berbagai program pemerintah baik penelitian maupun pengabdian masyarakat. Sebagai desa binaan; Desa Cepaka sangat terbuka untuk menerima dan berpartisipasi dalam berbagai tawaran kegiatan yang diajukan. Desa Cepaka terdiri dari empat banjar, yakni Banjar Batanduren, Banjar Lalangpasek, Banjar Pande dan Banjar Cepaka. Program GBTTC dilakukan mempertimbangkan Desa Cepaka merupakan desa yang menjadi tujuan utama para wisatawan asing untuk tinggal dan menginap. Disamping keindahan sungai dan rimbun taman disekitarnya yang sangat disukai para tamu untuk dijadikan villa hunian, keramahan penduduk juga menjadi pertimbangan para wisatawan tinggal di Desa Cepaka. Warga desa yang sangat dekat dengan wisatawan, sering berkomunikasi dengan wisatawan asing yang tinggal di villa-villa sekitar desa; mengakibatkan masyarakat bertambah kebutuhannya; yakni harus mampu berbahasa Inggris.

Tujuan kegiatan ini adalah mengimplementasikan program MBKM dan GBTTC dengan baik dan lancar. Atas ide jitu kepala desa; maka program minor mahasiswa NHL Stenden diimplementasikan di Desa Cepaka dengan harapan dapat memberi dampak yang tepat bagi masyarakat yang membutuhkan. Mulai dari anak sekolah TK, SD dan SMP diikutsertakan dalam kegiatan belajar di balai banjar. Interaksi antara mahasiswa asing yang dibantu oleh mahasiswa UNTRIM membentuk lingkugan belajar yang kondusif dan sangat menyenangkan. Demikian pula halnya dengan program kegiatan untuk para LANSIA, kehadiran mahasiswa program ML membantu para LANSIA dalam yoga ketawa, meditasi dan senam LANSIA diharapkan memberikan gairah hidup yang lebih baik bagi masyarakat Desa Cepaka terutama para LANSIA.

METODE KEGIATAN

Belajar sepanjang hayat, belajar kolaboratif di lingkungan terbuka, menjaga kualitas hidup LANSIA menjadi fokus pembangunan masyarakat di Desa Cepaka. Keterbatasan jumlah guru di sekolah dasar di desa, ketidaktersediaan jaringan internet, ketidakmampuan para wali murid dalam mengasistensi anak-anaknya belajar, keterbatasan ruang gerak para LANSIA yang berdampak kepada kemerosotan kualitas hidup, seluruhnya menjadi fenomena umum yang terjadi pada masyarakat Desa Cepaka.

Masalah inti dalam implementasi program ini ada dua, yaitu 1) Pembelajaran anak-anak di desa terkendala oleh keterbatasan guru yang mengajar. 2) Dana program pengelolaan LANSIA di desa sangat terbatas, sehingga terkendala dalam membayar instruktur yang profesional. Disisi lain, pihak kampus sedang melaksanakan program MBKM sebagai perwujudan IKU yakni mahasiswa berkegiatan di luar kampus, melalui kegiatan mengajar di desa dan mengabdikan di desa. Atas dasar persamaan kepentingan ini, maka (Karta, Wakil Rektor Bidang Akademik UNTRIM, 2022) kembali bertemu dengan Kepala Desa Cepaka (Tedja, 2023). Sebagai desa binaan UNTRIM, Desa Cepaka sangat antusias menerima mahasiswa NHL Stenden-UNTRIM untuk menerapkan beberapa program minor.

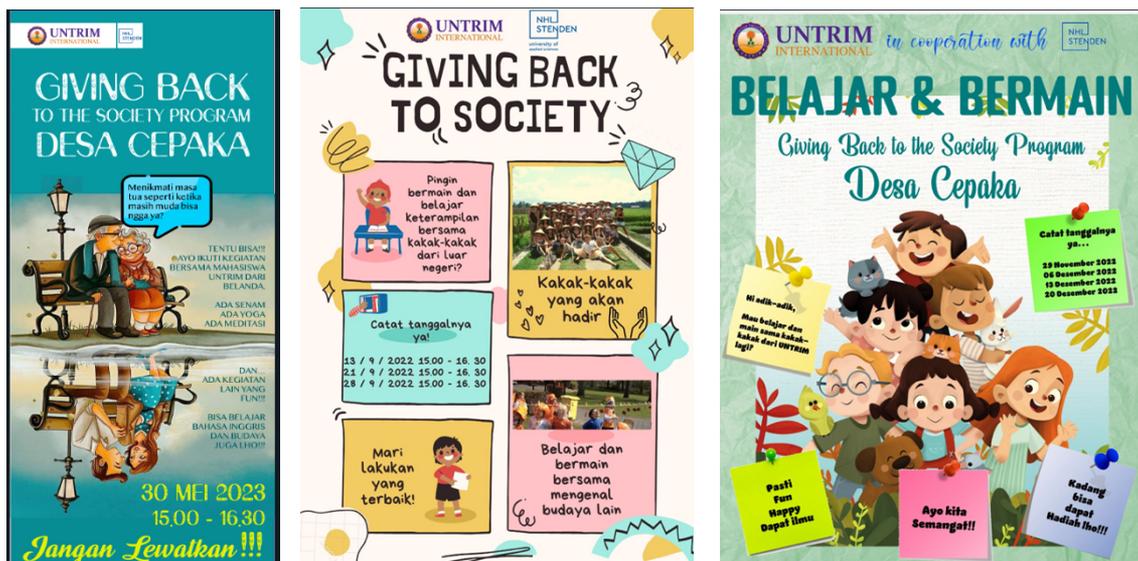
Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat Mahasiswa NHL Stenden-UNTRIM

DESKRIPSI	KETERANGAN
Waktu dan Tempat kegiatan	: Seminggu dua kali, selama satu bulan (sesuai jadwal) Pada empat balai banjar (RW) di Desa Cepaka Kediri Tabanan



Objek/sasaran/mitra	: 1) Anak-anak sekolah TK, SD dan SMP pada empat banjar (RW) di Desa Cepaka Kediri Tabanan Bali. 2) Kelompok LANSIA pada empat banjar (RW) di Desa Cepaka Kediri Tabanan Bali.
Jumlah kk/anggota mitra terlibat	: 1) Anak sekolah 15-25 orang pada setiap balai banjar (RW) 2) LANSIA 10-20 orang pada setiap banjar (RW)
Metode pelaksanaan kegiatan	: 1) Interaksi mengajar, belajar dan bermain dengan anak-anak di empat balai banjar (RW), oleh mahasiswa minor program EBC dan EM, NHL Stenden-UNTRIM 2) Interaksi mengajar/ menjadi instruktur sekaligus melatih LANSIA dalam yoga ketawa, meditasi dan senam LANSIA oleh mahasiswa minor program ML, NHL Stenden-UNTRIM.

Dalam pembicaraan awal antara UNTRIM dengan Kepala Desa Cepaka, disepakati bahwa masyarakat di seluruh banjar yang ada di desa ini mendapatkan kesempatan untuk diajar oleh mahasiswa asing NHL Stenden bersama mahasiswa UNTRIM. Tim dosen senantiasa bekerjasama dalam menyampaikan informasi tentang pelaksanaan belajar, yoga ketawa, meditasi dan kegiatan lainnya melalui group What-Apps dengan menyebarkan flyer yang memuat gambar menarik dan informasi terkait kegiatan. Berikut adalah beberapa flyer kegiatan yang berhasil dilaksanakan:



Gambar 1. Flyer Kegiatan Belajar, Yoga Ketawa, Meditasi dan Senam LANSIA

Beberapa flyer diatas menjelaskan gambaran kegiatan mahasiswa minor NHL Stenden dan UNTRIM pada empat banjar di Desa Cepaka Kediri Tabanan Bali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa NHL Stenden dan UNTRIM diklasifikasikan, serta dijabarkan dalam dua aktivitas sebagai berikut:

1. Interaksi mengajar, belajar dan bermain dengan anak-anak di empat balai banjar (RW).

Belajar mengajar merupakan aktivitas yang rutin yang dilakukan oleh anak-anak semenjak mengenal dunia dan lingkungan sekitarnya. Mulai dari belajar mengenal dunia, mengenal orang tua, teman, guru orang lain sudah diperkenalkan oleh orang tua dan dilakukan oleh anak-anak sejak usia dini. Bagaimana menciptakan interaksi yang menyenangkan dalam proses pembelajaran tentu membutuhkan strategi khusus sehingga memberi hasil yang memuaskan. Menurut (Mansyur, 2017); (Pahrudin et al., 2016; Rusilowati & Wahyudi, 2020; Santosa, 2021) dijelaskan bahwa proses mikro teaching dapat dilaksanakan dalam empat kompetensi mengajar meliputi pedagogy, professional, personality dan sosial, dalam proses mengajar. Keempat kompetensi ini juga perlu dibangkitkan pada diri mahasiswa NHL Stenden dan UNTRIM ketika mengajar anak-anak yang di desa.

Pada riset yang berbeda juga menjelaskan terdapat delapan Keterampilan Dasar Mengajar (KDM) yang dianggap memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan kegiatan belajar mengajar (Amalia Yunia Rahmawati, 2020; Husain et al., 2023; Wahida et al., 2022). Keterampilan itu diantaranya: keterampilan bertanya, keterampilan memberikan penguatan, keterampilan mengadakan variasi atau berinovasi, keterampilan dalam menjelaskan, keterampilan membuka dan menutup pelajaran, serta keterampilan membimbing diskusi kelompok kecil, keterampilan mengelola kelas, keterampilan mengajar kelompok kecil dan perseorang.

Dalam kegiatan ini baik mahasiswa maupun anak-anak peserta kelas saling belajar dalam memberikan pembelajaran dan menerima pembelajaran. Terjadi interaksi yang sangat menarik antara kedua subjek ini karena perbedaan bahasa dan budaya. Mahasiswa NHL Stenden yang menggunakan bahasa Inggris berinteraksi secara utuh dan komunikatif dengan anak-anak di desa yang baru mengenal beberapa kalimat dalam bahasa Inggris, dibantu oleh penerjemah mahasiswa UNTRIM. Interaksi ini sangat menarik suasana belajar dan memberikan rasa bangga terutama kepada anak didik.

Belajar sambil bermain menjadi tema setiap tim yang datang mengajar ke balai banjar (RW). Selama sebulan setiap hari tertentu tim NHL Stenden dan UNTRIM terjadwal untuk memberikan pembelajaran. Tidak jarang mahasiswa memberikan reward berupa buku, alat tulis, snack bahkan alat permainan kepada para siswa, untuk menciptakan kelas yang bergairah dan menyenangkan. Setiap ada jadwal kunjungan mahasiswa mengajar di desa yang diberikan oleh kepala sekolah kepada siswa sekolah SD Desa Cepaka, seakan menjadi momen yang ditunggu oleh anak-anak agar bisa bertemu dengan para "MISS" dari Belanda dan memprektekkan bahasa Inggris dengan mereka.

Berikut adalah beberapa dokumentasi aktivitas belajar sambil bermain para mahasiswa NHL Stenden - UNTRIM dalam proyek GBTTTC di Desa Cepaka.



Gambar 2. Aktivitas Belajar Sambil Bermain di Beberapa Balai Banjar (RW).

Beberapa kendala yang dihadapi dan solusi terhadap permasalahan pada implementasi kegiatan ini diantaranya:

- 1) Keakraban yang tercipta antara anak-anak sekolah dengan para mahasiswa lokal dan asing mampu membentuk rasa percaya diri anak-anak. Awal pertemuan ada beberapa anak yang merasa takut dan asing dengan orang asing / bule, tapi setelah program berjalan dan menjadi rutinitas pada setiap hari yang dijadwalkan, maka anak-anak ini merasa membutuhkan program ini bahkan menanyakan keberlanjutannya.
- 2) Keberadaan mahasiswa lokal UNTRIM yang juga membantu sebagai penerjemah, menjadikan momen belajar semakin semarak dan menyenangkan. Sesekali mahasiswa memberikan reward makanan kecil dari negara kincir angin tersebut, semakin menambah keakraban mereka.
- 3) Pada awal kegiatan beberapa anak-anak yang sangat canggung dan takut berinteraksi dengan orang asing/ bule, ketika pembelajaran diselingi dengan permainan, senda gurau yang menarik anak-anak; akhirnya anak-anak merasa tertantang dan tumbuh rasa berkompetisi untuk memenangkannya.
- 4) Kegiatan ini memberi manfaat kepada kedua belah pihak yakni mahasiswa dan anak-anak serta masyarakat. Interaksi ini menimbulkan perubahan sudut pandang anak-anak tentang belajar yang tidak hanya di kelas saja, berinteraksi dengan orang asing dengan bahasa yang berbeda, serta lebih membuka wawasan tentang dunia internasional.

2. Interaksi menjadi instruktur, melatih LANSIA dalam yoga ketawa, meditasi dan senam LANSIA

2.1 Gambaran Umum Masyarakat dan LANSIA Desa Cepaka

Data statistik Desa Cepaka pada tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah LANSIA dengan rentang usia diatas 56 tahun berkisar 397 orang. Jika dibandingkan dengan jumlah penduduk Desa Cepaka yang mencapai kisaran 2326 orang, maka prosentasenya mencapai 17%. LANSIA ini menyebar pada empat banjar (RW) di Desa Cepaka. Pemerintah desa yang diwakilkan oleh PKK Desa, melaksanakan berbagai program terkait pembangunan desa yang melibatkan para ibu-ibu PKK. Kegiatan untuk LANSIA, juga dikoordinir oleh ibu-ibu PKK desa. Kegiatan yang biasa dilakukan bagi LANSIA diantaranya senam sehat, jalan santai, berkebun dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian makanan tambahan utamanya kepada LANSIA yang kurang mampu atau yang tidak memiliki keturunan.

Kehadiran mahasiswa program minor NHL Stenden-UNTRIM dengan kegiatan yang berhubungan dengan LANSIA seakan memberi perhatian khusus kepada para LANSIA. (Jenau, Djogo, & Betan, 2021) yang melakukan penelitian pada LANSIA semasa Covid 19 menemukan bahwa terapi pernafasan sangat berpengaruh terhadap pengelolaan stress pada LANSIA. Rujukan hasil riset ini membulatkan tekad para mahasiswa NHL Stenden dan UNTRIM untuk membantu para LANSIA di Desa Cepaka agar terhindar dari stress. Penelitian (Widodo & Purwaningsih, 2013) juga menemukan manfaat meditasi bagi mempengaruhi kualitas hidup para LANSIA. Mempertimbangkan kecenderungan LANSIA memiliki penyakit bawaan seperti hipertensi, gula, asam urat dan kolesterol, maka kegiatan yoga ketawa, meditasi dan senam LANSIA semakin mendapat tanggapan yang hangat dari masyarakat dan para LANSIA khususnya.

Desa Cepaka sejak tahun 2020 memang memfokuskan diri pada pengembangan sumber daya manusia, baik dari sisi pendidikan, kesehatan dan kelestarian lingkungan. Projek PHP2D (Program Hibah Pembangunan dan Pemberdayaan Desa) yang dimenangkan UNTRIM dengan objek pengabdian Desa Cepaka telah membawa desa ini sebagai pilot projek pengembangan fasilitas wi-fi guna mengembangkan budaya belajar di balai banjar (Karta, Sutapa, Wardani, & Wiles, 2021).

2.2 Kegiatan Melatih LANSIA Meditasi, Yoga Ketawa dan Senam LANSIA

Pada keempat banjar yang ada di Desa Cepaka, jumlah LANSIA cukup bervariasi, rata-rata mereka memiliki semangat yang tinggi untuk menjalani hidup sehat agar panjang usia. Dalam koordinasi pengurus PKK, para LANSIA secara teratur dilatih untuk berkegiatan di balai banjar yang meliputi meditasi, yoga ketawa, dan senam LANSIA. Para instruktur yang diundang adalah relawan yoga dari Kecamatan Kediri. Kegiatan ini membantu LANSIA dalam mengelola stress dan meningkatkan kesehatannya.

Pada pembelajaran kelas Mainfullness Leadership (ML), mahasiswa program minor NHL Stenden mempelajari kegiatan meditasi, yoga ketawa, tarian dan senam untuk LANSIA. Kehadiran mahasiswa NHL Stenden sebagai instruktur dalam kegiatan ini, semakin membuat para LANSIA bahagia. Keterbatasan dalam berbahasa, perbedaan usia, budaya, warna kulit serta hal-hal lainnya membuat proses latihan meditasi, yoga ketawa, dan senam semakin semarak dan membuat mereka tertawa lepas. Berbagai kelucuan-kelucuan muncul akibat perbedaan diatas.

Para instruktur sebelumnya menjelaskan bahwa momen yang melibatkan orang asing/ bule justru membuat para LANSIA lebih bahagia, sehingga tingkat stress mereka menurun yang secara serta merta berdampak terhadap pemulihan kesehatan secara menyeluruh. Kehadiran mahasiswa yang juga memberikan *gift* atau hadiah kepada para LANSIA semakin meningkatkan hormon bahagia para LANSIA yang juga berdampak terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Berikut adalah gambaran kegiatan meditasi, yoga ketawa dan senam LANSIA di empat banjar Desa Cepaka Kediri.



Gambar 3. Aktivitas Meditasi, Yoga Ketawa dan Senam LANSIA

Bersama 40 orang mahasiswa minor ML dan mahasiswa UNTRIM, kegiatan ini diterima dengan baik oleh masyarakat terutama para LANSIA. Bila dihubungkan dengan hasil riset (Ariska & Sri, 2020), (Ignasia, Grace, & Wulan, 2021) menjelaskan bahwa interaksi sosial berhubungan dengan kualitas hidup LANSIA, semakin baik interaksi sosial LANSIA, maka kualitas hidup LANSIA semakin meningkat.

Temuan yang berbeda atas kualitas hidup LANSIA dijelaskan oleh (Aisyah, Tommy, & Wahyuningsih, 2022) yakni kualitas hidup lansia berhubungan dengan keberadaan penyakit tidak menular, dan tidak berhubungan dengan dukungan keluarga, pendidikan, dan pekerjaan.

Pertimbangan ini yang menjadi alasan pula untuk tetap membina LANSIA tanpa memandang struktur keluarga, pendidikan, pekerjaan.

Berbagai gerakan yang dilakukan oleh para LANSIA, pengetahuan baru yang mereka dapatkan dari mahasiswa asing maupun lokal menguatkan penelitian (Dian, 2021) yang menjelaskan bahwa fungsi kognitif juga mempengaruhi kualitas hidup para LANSIA. Oleh sebab itu kehadiran perawat, keluarga dan komunitas sosial sekelilingnya memberi kualitas hidup yang lebih baik.

Permasalahan yang terjadi pada kegiatan ini serta solusinya dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kendala bahasa; keterbatasan ini menjadi moment yang positif dan negatif, dimana hal negatifnya adalah mahasiswa menjelaskan dengan bahasa tubuh yang extra agar dimengerti, namun ketidaktahuan para peserta (LANSIA) justru menjadikan interaksi semakin kuat, penuh dengan canda dan tawa. Kelemahan ini justru memberikan dampak yang baik terhadap meningkatnya hormon endorfin pada LANSIA yang secara tidak langsung justru menurunkan kecemasan, menurunkan tensi dan stress mereka. Kegembiraan hati menjadikan kualitas hidup mereka mengalami perubahan ke arah positif.
- 2) Kendala dana operasional untuk pembayaran tenaga instruktur; dimana PKK Desa Cepaka hanya mengalokasikan dana yang sangat minim. Kehadiran mahasiswa minor ML NHL Stenden dan UNTRIM justru mengajarkan mereka berbagai kegiatan secara gratis bahkan membagikan berbagai souvenir dan kelengkapan senam seperti botol minum dan handuk kecil. Tambahan fasilitas ini mampu membangkitkan rasa berharga para LANSIA. Mereka merasa bangga dilatih, dilayani dan diperhatikan oleh mahasiswa asing / bule.
- 3) Perbedaan budaya menjadi topik cerita mereka yang disampaikan dengan antusias kepada para mahasiswa asing melalui penterjemah dari mahasiswa UNTRIM. Kesempatan bercerita, berbagi pengalaman, membuat suasana hati para LANSIA menjadi lebih bahagia, damai dan ceria. Hal ini pula yang sangat berdampak terhadap pencapaian kualitas hidup yang lebih baik bagi LANSIA.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Seluruh kegiatan yang dikombinasi antara mengajar, meditasi, yoga ketawa dan senam LANSIA, dapat disimpulkan secara umum acara ini berjalan dengan baik. Berbagai benefit didapat oleh kedua belah pihak secara resiprokal. Program MBKM mahasiswa mengajar dan mengabdikan di desa secara bersamaan dapat terlaksana dengan baik. Program minor mahasiswa NHL Stenden-UNTRIM mampu memberikan kesan internasionalization yang baik dan cenderung berkelanjutan. Rasa keterikatan yang kuat antara anak-anak sekolah maupun LANSIA dengan mahasiswa memberi dampak positif terhadap perluasan wawasan mereka. Explorasi mereka tentang dunia internasional dan bergaul dengan orang-orang secara internasional memberikan manfaat yang berharga serta dinanti keberlanjutannya.

Saran

Saran-saran yang diberikan terkait kegiatan ini yakni:

- 1) Bagi masyarakat Desa Cepaka, utamanya yang memiliki anak didik TK, SD, SMP supaya lebih memotivasi anak-anak agar lebih giat, tekun dan percaya diri sehingga mudah berkolaborasi dengan orang asing / go internasional.
- 2) Bagi PKK Desa Cepaka, kegiatan ini harus dipertahankan dan dijaga keberlanjutannya karena terkait dengan kesehatan para LANSIA. Kendatipun dana sangat terbatas, perlu diupayakan penggalangan dana yang lebih intensif.
- 3) Bagi Kepala Desa Cepaka; program yang sudah ada supaya dipertahankan dan didukung dengan alokasi pendanaan yang lebih baik dan tepat sasaran.

- 4) Bagi institusi NHL Stenden-UNTRIM, kegiatan ini akan lebih menarik apabila prosentase “GIVING” lebih prioritas, lebih fokus kepada aspek memberi pelayanan kepada anak-anak dan LANSIA serta menjadikan program ini sebagai program rutin dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini berjalan dengan baik berkat dukungan seluruh pihak, terutamanya Kepala Desa Cepaka Drs. I Ketut Tedja. M.Si. yang memiliki wawasan dan sudut pandang internasional. Dalam keterbatasan aparatur desa, kegiatan ini telah didukung penuh sehingga memberi manfaat yang maksimal bagi kedua belah pihak. Segenap civitas akademika NHL Stenden-UNTRIM, yang melaksanakan program berbagi ini secara totalitas sehingga mampu mengangkat citra institusi sebagai kampus internasional dengan program-program yang sangat mulia dan menyentuh lapisan masyarakat terkecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisiyah, Tommy, J. W., & Wahyuningsih, S. 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 73-76. doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk212>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Analysis Of The Application Of Basic Teaching Skills As Professional Development Efforts For Teacher In Elementary School*. 1(July), 1–23.
- Ariska, O., & Sri, S. 2020. INteraksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup LANSIA. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing)*, 2(2), 120-129.
- Dian, E. P. 2021. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Para LANSIA. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152.
- Husain, N., Pilongo, J. H. D., & Palaji, V. (2023). An Investigation of Pre-Service English Teachers' Proficiency in Basic Teaching Skills During Classroom Practice. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 9(2), 575. <https://doi.org/10.32884/ideas.v9i2.1339>
- Ignasia, D. P., Grace, D. K., & Wulan, J. K. 2021. Hubungan ANtara AKtivitas Phisik Dengan Kualitas Hidup LANSIA di Desa Salurang Sangihe. *Jurnal KESMA*, 10(6), 93-100.
- Jenau, S., Djogo, H. M., & Betan, Y. 2021. Pengaruh Meditasi Pernafasan Terhadap Stress LANSIA Selama Masa Pandemi Covid 19 di UPTD Budi Agung Kupang. *CHMK Health Journal*, 1(3), 348-353.
- Karta, N. L., Sutapa, I. K., Wardani, R. K., & Wiles, E. Program Holistik Pembangunan Pemberdayaan Masyarakat Desa (PHP2D) Optimalisasi Balai Banjar Sebagai Rumah Belajar Dimasa Covid 19. *Synergi and Society Service*, 1(1), 13-20.
- Lestari, M. R. 2018. Keterampilan Dasar Mengajar Di Sekolah Dasar. *Proosiding Seminar Nasional Pendidikan Era Revolusi*, ISSN 2621-6472, 199-210.
- Mansyur. 2017. Keterampilan Dasar Megajar Dan Penguasaan Kompetensi Guru (Suatu Proses Pembelajaran Micro). *El-Ghiroh Jurnal Studi Keislaman*, XII(1), 130-140. doi:DOI: <https://doi.org/10.37092/el-ghiroh.v12i1.31>
- Pahrudin, Martono, T., & Murtini, W. (2016). the Effect of Pedagogic Competency, Personality, Professional and Social Competency Teacher To Study Achievement of Economic Lesson in State Senior High School of East Lombok District Academic Year 2015/2016. *Proceeding The 2ndInternational Conference On Teacher Training and Education Sebelas Maret University*, 2(1), 332–345. <http://suarakita.com/artikel>
- Rusilowati, U., & Wahyudi, W. (2020). *The Significance of Educator Certification in Developing Pedagogy, Personality, Social and Professional Competencies*. 409(SoRes 2019), 446–451. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.095>
- Santosa, A. (2021). *Pada Tahun 2021, Jumlah CEO Perempuan Meningkat Di Angka 26%*. <https://www.finansialku.com/pada-tahun-2021-jumlah-ceo-perempuan-meningkat-di-angka->



- Wahida, S., Tobing, M., Ampera, D., Sitompul, A., & Anggraini, Y. (2022). Development of Better Teaching and Learning Models in the Competence of Basic Teaching Skills of Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(2), progress. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i2.16051>
- Widodo, G. G., & Purwaningsih, P. 2013. Pengaruh Meditasi Terhadap Kualitas Hidup LANSIA Yang Mengalami Hipertensi DI Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 111-118.