



Naskah dikirim: 3/08/2025–Selesai revisi: 25/08/2025–Disetujui: 20/09/2025–Diterbitkan: 28/10/2025

Pemberdayaan Lansia Tangguh Vokasional Melalui Pelatihan Keterampilan Merajut di Pondok Pesantren Al Muharrir Jlegongan Margodadi Seyegan Sleman Yogyakarta

Uju Suji'ah¹, Hibana², Tri Ratna Herawati³, Surifah⁴, Eko Giyartiningrum⁵, Eko Prasajo⁶, Leo Dadyo Pamungkas⁷

^{1,5,6,7}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta

²Program Studi Magister PIAUD, FITK, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

³Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP, Universitas PGRI Yogyakarta

⁴Program Studi Akuntansi, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta

Email: ¹ujusuji@gmail.com, ²hibana@uin-suka.ac.id, ³herawatitratna@gmail.com, ⁴surifah.ifah@gmail.com, ⁵ekogiyarti@gmail.com, ⁶Ekoprasajo60@gmail.com, ⁷leo.dadyo@ucy.ac.id,

Abstrak

Salah satu aspek pemberdayaan lansia adalah vokasional yaitu pengembangan keterampilan dan hobi yang dapat menghasilkan pendapatan atau aktivitas produktif seperti kerajinan tangan merajut. Oleh karena itu tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk melatih keterampilan merajut agar ibu-ibu lansia memanfaatkan waktu luang dengan menghasilkan sesuatu berbentuk barang kerajinan tangan, mengolah benang wol menjadi taplak meja, tatakan gelas, gantungan kunci, tempat tisu dan kerajinan lainnya yang bisa bermanfaat untuk diri sendiri, dan bisa dijadikan usaha yang menguntungkan. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan meliputi persiapan, pelaksanaan, evaluasi hasil pelatihan dan pelaporan. Kegiatan ini bekerjasama dengan Rizqun Minallah (RizMina) yang merupakan komunitas pemberdayaan masyarakat bidang keterampilan dan kerajinan. Peserta pelatihan diikuti oleh 13 ibu-ibu lansia dan pengurus Pondok Pesantren Lansia Al Moharrir. Hasil kegiatan: peserta sangat antusias mengikuti teori dan praktik dalam pelatihan keterampilan merajut, dan berusaha untuk bisa menyelesaikan rajutan yang dibuat dengan semangat, walaupun mengalami kesulitan namun terus mencoba hingga menghasilkan produk yang diinginkan dan bisa digunakan untuk diri sendiri, namun belum layak untuk di jual. Tim pengabdian dan RizMina memberikan pendampingan pada peserta setelah selesainya kegiatan ini

Kata Kunci: RizMina, ibu lansia, pelatihan merajut



Abstract

One aspect of elderly empowerment is vocational training, which involves developing skills and hobbies that can generate income or engage in productive activities such as knitting. Therefore, the goal of Community Service is to train knitting skills so that elderly women can utilize their free time by producing handicrafts. Wool yarn can be processed into tablecloths, coasters, key chains, tissue holders, and other crafts that can be useful for themselves and can be turned into profitable businesses. The activity is carried out in several stages, including preparation, implementation, evaluation of training results, and reporting. This activity is carried out in collaboration with Rizqun Minallah (RizMina), a community empowerment community specializing in skills and crafts. The training participants included 13 elderly women and administrators of the Al Moharrir Elderly Islamic Boarding School. Results: Participants were very enthusiastic about participating in the theory and practice of the knitting skills training. They strove to complete their knitting with enthusiasm. Despite difficulties, they continued to try until they produced the desired product that could be used for themselves, but not yet suitable for sale. The community service team and RizMina provided support to participants after the activity concluded.

Keywords: RizMina, elderly mother, knitting training

Pendahuluan

Proses menua adalah proses alamiah dan bertahap di mana kemampuan tubuh untuk memperbaiki diri, mempertahankan fungsi normal, dan melawan stres menurun seiring bertambahnya usia. Proses menua terjadi pada 2 dimensi, yaitu kronologis dan biologi. Secara kronologis, menua proses berkaitan dengan proses bertambahnya umur seseorang. Sedangkan secara biologi menua proses berkaitan dengan perubahan fisik dan kerja organ seseorang (Eko Aribowo, 2022). Istilah untuk manusia yang usianya sudah lanjut sering menyebutnya berbeda-beda. Ada yang menyebutnya manusia usia lanjut (manula), lanjut usia (lansia), golongan lanjut umur (glamur), usia lanjut (usila) (Yoga Tursilarini *et al*, 2020). Sedangkan secara keseluruhan, UU Kesehatan 2023 mengklasifikasikan lansia sebagai kelompok yang rentan dan memerlukan perhatian khusus. Pemberdayaan lansia diwujudkan melalui pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga sosial dan ekonomi demi menciptakan kualitas hidup yang lebih baik dan sejahtera bagi mereka. Pemberdayaan lansia adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan melalui berbagai kegiatan yang mendorong partisipasi aktif mereka dalam masyarakat. Menurut Putriarnia (2024) untuk memberdayakan lansia, beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi pendidikan dan pelatihan keterampilan, penyediaan fasilitas dan layanan, pembentukan kelompok lansia, kegiatan sosial dan budaya, pendampingan dan dukungan emosional. Dari beberapa strategi tersebut yang akan dilaksanakan dalam pengabdian ini adalah pelatihan keterampilan, dengan memberikan keterampilan yang relevan, pengembangan keterampilan dan memanfaatkan hobi untuk mendapatkan penghasilan atau aktivitas produktif. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dicapai dengan menerapkan tujuh dimensi lansia tangguh. Lansia tangguh adalah seseorang atau kelompok lansia yang tetap sehat (secara fisik, sosial, dan mental), mandiri, aktif, dan produktif (Tri Budi.

W. Rahardjo *et al*, 2023). Suatu program pembangunan keluarga lansia tangguh yang dilaksanakan melalui penerapan tujuh dimensi lansia Tangguh: dimensi spiritual, dimensi intelektual, dimensi fisik, dimensi emosional, dimensi sosial kemasyarakatan, dimensi vokasional, dan dimensi lingkungan. Dimensi vokasional yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini. Dimensi vokasional menunjukkan bagaimana seseorang, terutama lansia, dapat tetap aktif dan berdaya guna dengan memanfaatkan kemampuan profesional dan hobinya, sehingga meningkatkan kualitas hidup, kemandirian, dan kesejahteraan. Salah satu bidang usaha ekonomi produktif yang dapat dilakukan oleh lansia adalah usaha bidang industri kecil dan industri rumah tangga. Kesenian dan budaya adalah salah satu usaha bidang industri kecil dan industri rumah tangga seperti kerajinan tangan, penari, penyanyi, pelukis, perias pengantin, perangkai bunga, pemahat, dan pemandu wisata. Yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan kerajinan tangan merajut, sebagai dukungan agar lansia tetap berdayaguna bagi dirinya maupun orang lain sebagai bentuk aktualisasi diri, bagi lansia yang masih mandiri maupun yang mengalami keterbatasan, lansia diberi kesempatan melakukan kegiatan sesuai dengan bidangnya

Ibu-ibu lansia seringkali menjadi obyek pengabdian. Beberapa kegiatan pengabdian telah banyak dilakukan untuk memberikan pelatihan dan pemberdayaan bagi ibu-ibu lansia, antara lain oleh Azizah *et al* (2024) pelatihan keterampilan kerajinan tangan dan permainan untuk melatih daya ingat, Witdiawati *et al* (2025) latihan senam otago sebagai upaya pencegahan resiko jatuh, Yana Mahdiana *et al* (2016) pembuatan strap masker, Indro Moerdisuroso *et al* (2018) pemberdayaan lansia melalui kreasi seni, Aniek Puspitosari *et al* (2025) pemberdayaan menuju lansia tangguh vokasional, Sonya Nelson *et al* (2023) pelatihan keterampilan kreativitas dengan pendekatan terapi okupasi, Kristiana Widiawati (2019) kegiatan kewirausahaan. Pengabdian dalam PT (Perguruan Tinggi) adalah Pilar Tridharma Perguruan Tinggi yang berbentuk kegiatan langsung dan nyata untuk memberikan manfaat kepada masyarakat. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian dari UCY, UIN Sunan Kalijaga, UTY, UPY bekerjasama dengan Rizqun Minallah (RizMina) yang merupakan komunitas pemberdayaan masyarakat bidang keterampilan dan kerajinan, sekaligus melakukan pendampingan pada peserta setelah selesainya kegiatan ini. Bentuk kegiatan ini adalah pelayanan kepada masyarakat melalui pemberdayaan perempuan lanjut usia dengan memberikan pelatihan. Tujuan pengabdian untuk melatih keterampilan merajut agar ibu-ibu lansia memanfaatkan waktu luang dengan menghasilkan sesuatu berbentuk barang kerajinan tangan, mengolah benang wol menjadi taplak meja, tatakan gelas, gantungan kunci, tempat tisu dan kerajinan lainnya yang bisa bermanfaat untuk diri sendiri, dan bisa dijadikan usaha yang menguntungkan. Di samping itu kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh tim ini adalah atas permintaan pengurus dan silaturahmi dengan Pondok Pesantren Lansia Al Moharrir.

Pondok Pesantren Lansia Al Muharrir merupakan salah satu pondok lansia di Yogyakarta, dipimpin oleh bapak Yayat Hidayat S.Pd.I., M.Ag. Pondok lansia khusus perempuan ini berlokasi di Jlegongan Margodadi Seyegan Kabupaten Sleman. Didirikan pada tahun 2022. Tujuan didirikannya pondok ini adalah untuk

meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Alloh SWT. Sedangkan sasarannya adalah ibu-ibu lansia masyarakat di sekitarnya dan di luar daerah sekitarnya. Aktivitas atau kegiatan lansia pondok ini berfokus pada penguatan spiritual dan peningkatan kualitas hidup ibu-ibu lansia melalui pengajian, tadarus, tahsin dan tahfidz Al-Qur'an dengan menyesuaikan kemampuan fisik masing-masing. Untuk mengisi waktu luang dari kegiatan pokok ibu-ibu lansia, ibu Yayuk sebagai pengurus pondok meminta tim untuk mengisi kegiatan keterampilan merajut. Kegiatan pelatihan keterampilan merajut di Pondok Pesantren Lansia Al Muharrir sangat dibutuhkan, bagi mereka yang sudah berpengalaman maupun pemula. Tujuan pelatihan merajut untuk mengajarkan keterampilan baru, dan mengasah keterampilan yang sudah ada.

Merajut menurut kamus besar bahasa indonesia edisi ketiga artinya menyirat jaring-jaring, membuat rajut, memasang rajut menjaring burung dan sebagainya dengan rajut. Merajut menurut Wikipedia adalah metode membuat kain, pakaian atau perlengkapan busana dari benang rajut. Merajut adalah salah satu jenis kerajinan tangan karena melibatkan pembuatan karya seni atau produk dengan menggunakan tangan dan alat seperti benang dan jarum rajut. Merajut merupakan kegiatan seni, keterampilan dalam merajut menjadikan baik buruknya kualitas produk rajut, karena itu membutuhkan ketekunan dari para perajin rajut (Sutrisno *et al*, 2022). Banyak lansia menikmati merajut sebagai hobi. Namun, tahukah anda bahwa merajut juga memiliki manfaat terapeutik? Kerajinan tangan seperti merajut dan merenda merangsang ketangkasan mental dan fisik lansia. Oleh karena itu, terapi merajut untuk lansia memberikan manfaat bagi kesejahteraan mental, fisik, dan emosional (Teluk Thomas, Anita's Angels). Hasil penelitian Nisaul Karimah *et al* (2023), terapi merajut merupakan terapi yang dapat meningkatkan konsentrasi dan melatih kesabaran, kegiatan merajut dapat melatih otak kiri dan kanan ketika melakukan suatu gerakan yang sama, selain itu duduk tenang dan fokus merajut dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga kita merasa rileks dan tenang, keadaan ini sebagai penghilang rasa sakit. Hal ini juga membuat perasaan menjadi senang sehingga dapat memberikan energi positif dalam diri seseorang, hal ini yang membuat suasana hati menjadi bahagia sehingga perasaan cemas menurun dengan mudah.

Metode

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan melalui pelatihan merajut dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan ditujukan untuk ibu-ibu lanjut usia. Lokasi kegiatan di Pondok Pesantren Lansia Al Muharrir Jlegongan Margodadi Seyegan Sleman Yogyakarta. Bekerja sama dengan Rizqun Minallah (RizMina), yang merupakan komunitas pemberdayaan masyarakat bidang keterampilan, dan kerajinan. Bahan dan peralatan yang digunakan adalah hakken/hakpen (crochet hook), benang rajut, gunting, peniti rajut, jarum sulam, meteran kain, korek api, dan peralatan lainnya. Kegiatan PKM dilakukan dalam beberapa tahapan meliputi persiapan, pelaksanaan, evaluasi hasil pelatihan dan pelaporan. Kegiatan dimulai dengan tahap persiapan yaitu mengajukan proses perizinan kegiatan, koordinasi dengan RizMina dan Pondok Pesantren Lansia Al Muharrir untuk menentukan

waktu, mengidentifikasi jenis kegiatan, dan pengadaan bahan, selanjutnya membentuk tim kecil, membuat spanduk, absensi daftar peserta dan lain-lainnya. Tahap pelaksanaan ceramah dan diskusi, diawali dengan ceramah pentingnya pelatihan keterampilan bagi ibu-ibu lanjut usia untuk mengisi waktu luang, mengasah bakat keterampilan, dan meningkatkan kesejahteraan sosial. Pengenalan merajut, benang rajut, bahan dan peralatan yang digunakan. Dilanjutkan, dengan penjelasan mengenai teknik belajar merajut untuk pemula. Berikutnya adalah praktik menyulam dibantu tim RizMina dengan memberi arahan merajut kepada peserta, dan pembagian kelompok berdasarkan tingkat kemampuannya. Tahap akhir, setelah selesai kegiatan ini adalah mengevaluasi hasil pelatihan dan pelaporan. Evaluasi dilakukan dengan memeriksa hasil merajut yang dibuat oleh peserta pelatihan, menanyakan langsung terkait kegiatan ini, selanjutnya melakukan pendampingan pelatihan berkelanjutan yaitu berupa pelayanan konsultasi melalui WA, dan siap untuk dijadwalkan kegiatan berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian merujuk pada salah satu aspek pemberdayaan lanjut usia tangguh yaitu dimensi vokasional, adalah pengembangan keterampilan dan hobi yang dapat menghasilkan pendapatan atau aktivitas produktif. Berikut pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan: Menyiapkan alat dan bahan-bahan, semua peserta sudah mengisi absen kehadiran, membagi kelompok, peserta mendapatkan bahan peralatan, dan peserta siap untuk praktik. Antusiasme dan tujuan mulia dibalik kegiatan pemberdayaan lansia yang kami lakukan berfokus pada pemberdayaan lanjut usia di Pondok Pesantren Lansia Al Muharrir Jlegongan Margodadi Seyegan Sleman Yogyakarta. Kegiatan terlaksana atas permintaan pengurus, diikuti 13 ibu-ibu lansia beserta beberapa pengurus bahkan diikuti pula oleh beberapa cucunya.

Sebelum praktik tim PKM memberikan penjelasan mengenai teknik belajar merajut, mengolah benang wol menjadi taplak meja, tatakan gelas, gantungan kunci, tempat tisu dan kerajinan lainnya yang bisa bermanfaat untuk diri sendiri, dan bisa dijadikan usaha yang menguntungkan. Praktik merajut dengan menggunakan jarum hakpen (crochet hook). Crochet adalah teknik merajut dengan menggunakan satu jarum yang ujungnya melengkung (hakpen), menghasilkan kain yang biasanya lebih kaku dan tebal dibandingkan knitting. Teknik dasar crochet yang diajarkan meliputi chain stitch (rantai), single crochet (rajutan tunggal), double crochet (rajutan ganda), diajarkan juga cara membuat pola-pola crochet seperti motif-motif bunga, dan teknik lainnya. Peserta sangat antusias dalam pelatihan merajut dan berusaha untuk bisa menyelesaikan rajutan yang dibuat dengan semangat, walaupun banyak peserta mengalami kesulitan dalam merajut namun terus mencoba hingga menghasilkan bentuk yang diinginkan dan bisa digunakan untuk diri sendiri, namun belum layak untuk di jual. Hasilnya satu sama lain berbeda karena tim memberikan kesempatan dan kebebasan bagi peserta untuk membuat produknya sesuai kemampuan dan keinginan masing masing.

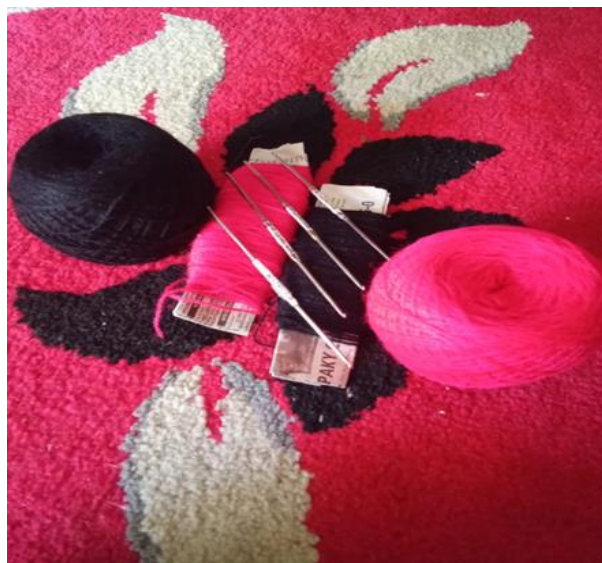
Pada tahap akhir peserta pelatihan diberi beberapa pertanyaan terkait kegiatan merajut, hasil umpan balik menunjukkan tanggapan yang cukup baik dari peserta,

mengetahui dan memahami alat dan bahan merajut, mengetahui dasar-dasar dan teknik merajut, dan peserta antusias mengusulkan untuk diadakan kegiatan lanjutan

Berikut adalah dokumentasi selama kegiatan berlangsung:



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6



Gambar 7



Gambar 8



Gambar 9



Gambar 10



Gambar 11

Gambar 12



Gambar 13



Gambar 14



Gambar 15



Gambar 16



Gambar 17



Gambar 18

Simpulan dan Rekomendasi

Pelatihan merajut adalah kegiatan belajar yang bertujuan untuk mengajarkan keterampilan baru, mengasah keterampilan yang sudah ada, membantu menciptakan peluang bisnis, dan sarana terapi. Peserta merasa senang dan bersyukur karena diberikan ilmu yang bermanfaat bagi mereka. Pelatihan merajut pertama kali diadakan. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan baru, menjadi ide kewirausahaan, dan mengisi waktu luang dengan menghasilkan sesuatu bagi ibu lanjut usia Pondok Pesantren Al Muharrir.

Penghargaan

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengucapkan terimakasih kepada: lembaga, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini; RizMina, yang telah memberi sumbangan pikiran dan materi pelatihan sehingga berjalan lancar; Pondok Pesantren Lansia Al Muharrir atas kerjasamanya dalam kegiatan ini dan dapat bermanfaat.

Daftar Pustaka

- Aniek Puspitosari, Ninik Nurhidayah. 2025. Pemberdayaan Menuju Lansia Tangguh Vokasional dengan Aktivitas Produktif. JGE - Volume 3 Nomor 3: 345 – 352
- Azizah, Vivi Fitriani. 2024. Pelatihan Keterampilan Kreativitas Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Rumah Bahagia Bintang. Renata Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua Vol. 2 No. 1 April. Hal. 21-26.
<https://doi.org/10.61124/1.renata.33>

- Eko Aribowo. 2022. Proses menua dan sindrom geriatri . FK-KMK UGM 27 September
- Indro Moerdisuroso, Ataswarin Oetopo, Yufiarti. 2018. Pemberdayaan Lansia Melalui Kreasi Seni. Sarwahita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 15 No. 2. DOI: <https://doi.org/10.21009/sarwahita.152.03>
- Kristiana Widiawati, Shalahuddin. 2019. Pemberdayaan Lansia Untuk Peningkatan Perekonomian Melalui Socio Preneur Ibu-Ibu Pkk. Ikraith-Abdimas Vol 2 No 3 Bulan November
- Nisaul Karimah, Rizka Yunita, Nafolion Nur Rahmat. 2023. Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarak Kabupaten Probolinggo. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES) Vol.2, No.2 Oktober. DOI: <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1786>
- Putriarnia. 2024. Pemberdayaan Lansia: Membangun Kemandirian dan Kesejahteraan. Edukasi Kesehatan
- Sonya Nelson, Arif Fadli Muchlis, Septri, Wilda Welis, Fahmil Haris. 2023. Pemberdayaan Lansia Melalui Germas dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dengan Pendekatan Terapi Okupasi. JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga dan Kesehatan. Volume 3 No. 2. <http://jaso.ppj.unp.ac.id/>
- Sutrisno, Muchsin Muthohar, Yazid. 2022. Merajut Mimpi Melalui Pelatihan Merajut: Pemberdayaan Ekonomi PKK Kapanewon Ngemplak Sleman. Rahmatan Lil'amin Journal of Community Services, 2 (2). <https://doi.org/10.20885/RLA.Vol2.iss2.art4>
- Tri Budi. W. Rahardjo *et al.* 2023. Buku Pegangan Kader, Lansia Tangguh Dengan Tujuh Dimensi, BKKBN
- Teluk Thomas. 2024. Blog Perawatan Lansia di Rumah, Cara Memulai Merajut untuk Lansia. buletin elektronik bulanan Anita's Angels Inc. 17 Sep
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan
- Witdiawati, Dadang Purnama, Nina Sumarni. 2025. Program Latihan Senam Otago Sebagai Upaya Pencegahan Resiko Jatuh Pada Orang Dengan Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 8 Nomor 1. Hal 211-219
- Yana Mahdiana, Wagisri, Indahsari, Arum Mayang Sari, Iswandi. 2016. Pembuatan Strap Masker Guna Mengembangkan Kreatifitas Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. Aktivasi: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat. Vol. 4 No. 2
- Yoga Tursilarini, *et al.* 2020. Pemberdayaan Lanjut Usia Berbasis Keluarga Dan Komunitas Menuju Desa Ramah Lanjut Usia. Cetakan - I Yogyakarta, B2P3KS