



Increasing knowledge of health and psychology for migrant workers

Anni Fithriyatul Mas'udah✉, Laily Isro'in, Dianita Rifqia Putri

Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ponorogo, Indonesia

✉ anni.fithriyatul@gmail.com

doi <https://doi.org/10.31603/ce.10220>

Abstract

The workload of Indonesian migrant workers (PMI) has a significant impact on both physical and psychological health. One consequential issue is the prevalence of chronic kidney failure (CKD) among PMI in Ponorogo who undergo hemodialysis (HD). PMI often remain unaware of whether their behaviors in migrant countries contribute to CKD. This community service initiative aims to educate PMI about behaviors that pose a risk of causing CKD. The service activities unfold in three stages. The first stage involves a presentation on psychology, followed by an explanation regarding health, and concluding with a discussion. The outcome of this initiative is an increase in knowledge among prospective PMIs regarding both health and psychology. Knowledge about CKD increased by 30%, motivation saw a 14% increase, social support rose by 34%, and there was a 39% increase in support for a healthy living environment. These findings suggest that prospective PMIs can better prepare themselves for work in migrant countries by prioritizing attention to both physical and psychological health, even amidst lifestyle differences.

Keywords: Worker; Migrant; Health; Psychology

Peningkatan pengetahuan kesehatan dan psikologi bagi pekerja migran

Abstrak

Beban kerja pekerja migran Indonesia (PMI) mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu dampak masalahnya adalah penyakit gagal ginjal kronik (GGK) dimana PMI di Ponorogo yang menjalani *hemodialisis* (HD) jumlahnya cukup signifikan. PMI belum mengetahui jika perilaku di negara migran menyebabkan GGK. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi PMI tentang perilaku yang berisiko mengakibatkan penyakit GGK. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui 3 tahapan, yang pertama diawali dengan pemaparan terkait psikologi pemaparan terkait kesehatan dan terakhir diskusi. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan bagi calon PMI terkait kesehatan dan psikologi. Pengetahuan penyakit GGK naik 30%, motivasi naik 14%, dukungan sosial naik 34% dan dukungan lingkungan hidup sehat naik 39%. Calon PMI dapat mempersiapkan diri untuk bekerja di negara migran dengan tetap memperhatikan kesehatan fisik maupun psikologi meskipun ada perbedaan gaya hidup.

Kata Kunci: Pekerja; Migran; Kesehatan; Psikologi

1. Pendahuluan

Isu terkait dengan pekerja migran Indonesia (PMI) atau pejuang devisa negara merupakan salah satu isu yang penting untuk diperhatikan. Adanya perbedaan iklim, cuaca, rutinitas, kultur, budaya, bahasa dan perkembangan penyakit tertentu di negara yang dituju mengakibatkan PMI memiliki kecenderungan minum minuman kemasan

untuk menambah energi dan makan makanan instan yang mudah dibeli dan disiapkan. Hal ini menjadi salah satu perhatian dari kesiapan PMI termasuk dengan Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) yang menaungi calon PMI. Sebagian besar PMI bekerja di sektor informal yang penuh risiko.

Ponorogo merupakan salah satu kabupaten di Jawa Timur dengan jumlah PMI yang tinggi. Lokasi LPK BMC Korea berada di Dukuh Selewut, Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. LPK BMC Korea merupakan salah satu LPK di Kabupaten Ponorogo. LPK ini melayani pelatihan kerja, peningkatan keterampilan kerja, pengenalan lingkungan kerja dan lainnya. LPK juga memberikan pelayanan berupa pelatihan bahasa asing, informasi lowongan kerja serta penyaluran tenaga kerja. Salah satu lembaga yang memberangkatkan PMI dari Ponorogo adalah LPK BMC Korea. Siswa LPK BMC Korea sejumlah sekitar 52 orang dan 92% berpendidikan menengah. Menurut [Prastiwi \(2013\)](#), pekerja migran informal merupakan pekerja migran dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah serta sebagian dari mereka tidak memiliki pengalaman pekerjaan. Selain itu tingkat pendidikan juga mempengaruhi persepsi dan kecenderungan responden untuk mengalami kesehatan mental yang kurang baik ([Iqbal, 2020](#)).

Calon pekerja migran serta keluarganya dalam hal ini harus memahami aturan hukum yang dibuat, meski pada faktanya kebanyakan kalangan calon pekerja migran, khususnya di sektor informal berlatar belakang pendidikan yang minim. Hal ini harus dibarengi peran pemerintah sebagai lembaga yang bertanggung jawab untuk melindungi dan memenuhi hak-hak calon pekerja migran, pekerja migran dan keluarganya ([Rosalina & Setyawanta, 2020](#)). Dalam pemberian informasi kesehatan pada PMI, harus memperhatikan status pendidikan dan sosial. Hal tersebut dimaksudkan agar dapat menentukan penyampaian materi yang akan diberikan, sehingga didapatkan hasil yang efektif. Terlepas dari kontribusi mereka dalam menyumbang devisa ke negara, para pekerja migran ini tak luput dari berbagai permasalahan yang membelenggu mereka termasuk dalam masalah psikis dan kesehatan ([Aryal et al., 2021](#)). Mantan PMI dari Korea, 10% di antaranya adalah penderita GGK yang menjalani HD di Kabupaten Ponorogo.

Untuk itu perlu dilakukan suatu gerakan yang bertujuan untuk menambah wawasan pekerja migran Indonesia terkait dengan perhatian kesehatan dan psikologi saat berada di negara tujuan. Dari latar belakang di atas, maka perlu dilakukan kegiatan untuk memberikan pendidikan kesehatan termasuk pendampingan psikologi terstruktur kepada calon PMI untuk meningkatkan pengetahuan dan mempersiapkan PMI yang lebih sehat lahir dan batin.

2. Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu edukasi kesehatan berupa penyuluhan. Tahapan kegiatan diawali dengan tahap persiapan dengan pembuatan materi penyuluhan dan koordinasi dengan pihak dari LPK BMC. Tahap kedua adalah pelaksanaan, penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu, 22 Juli 2023 bertempat di ruang Aula LPK BMC Korea. Peserta yang hadir sejumlah 52 orang yang merupakan siswa LPK BMC Korea yang dinyatakan lulus untuk berangkat ke Korea dalam waktu dekat. Evaluasi isi materi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada peserta. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan tepat maka diberikan

apresiasi berupa pulsa. Tahap ketiga adalah evaluasi menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM dilakukan dengan penyuluhan kesehatan fisik dan psikologis calon PMI di negara migran. Selanjutnya dilakukan konsultasi dengan psikolog terkait dengan *coping mechanism* dalam menghadapi beban kerja yang tinggi dan jauh dari keluarga. Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini di LPK BMC Korea Ponorogo. Adapun unsur-unsur yang terlibat yaitu LPK BMC Korea Ponorogo, Dosen Program Studi D3 dan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Psikolog RSUD dr Harjono Ponorogo dan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo berjumlah 4 orang.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan oleh pemateri

Penyuluhan pertama dilakukan oleh Ibu Karina Rizki M.Psi., Psikolog dengan materi “Kesehatan dan Kesiapan Psikologis CPMI di Negara Migran.” Materi ini berfokus pada kesiapan kesehatan mental psikologis calon migran di Korea. Materi ini berisi bagaimana menghadapi perbedaan budaya, lingkungan, etos kerja dan menghadapi ketika jauh dari keluarga. Penyuluhan kedua dilakukan oleh Ibu Laily Isro’in, S.Kep., Ns., M.Kep dan Dianita Rifqia Putri, M.Sc. Kegiatan penyuluhan disajikan pada [Gambar 1](#).

Penyuluhan kedua ini berfokus pada persiapan kesehatan fisik calon migran di Korea. Materi kedua ini berisi terkait dengan saran menjaga kesehatan di negara migran yang memiliki iklim dan cuaca yang berbeda dengan Indonesia. Pada akhir kegiatan siswa mengisi kuesioner tentang riwayat predisposisi penyakit GGK, kesiapan pengetahuan, motivasi, dukungan sosial dan lingkungan untuk hidup sehat. Hasil kuesioner sebagai masukan ke LPK BMC Korea untuk memantau dan memberikan dukungan sosial dan lingkungan kepada PMI di negara migran agar berupaya untuk hidup sehat baik fisik dan psikologis.

3.2. Evaluasi

Berdasarkan hasil kuesioner, 13% memiliki riwayat predisposisi penyakit GGK. Hal ini sesuai dengan penelitian [Aryal et al. \(2021\)](#) bahwa pekerja migran semakin besar berisiko menderita GGK. Hal ini berkaitan dengan faktor risiko umum seperti

hipertensi, diabetes dan gaya hidup (terutama pola makan dan asupan alkohol). Selain itu kondisi kerja yang sering disebut dengan 3D (kotor, berbahaya dan sulit) seperti pekerjaan yang menuntut fisik, paparan lingkungan yang panas, dehidrasi, bahan kimia paparan, penggunaan obat pereda nyeri yang berlebihan dan faktor gaya hidup (seperti asupan air yang lebih sedikit, asupan yang tinggi alkohol dan minuman manis) dapat menyebabkan cedera ginjal akut dan CKD (Aryal et al., 2019; Isroin & Suandika, 2019). Jika seseorang yang memiliki riwayat predisposisi penyakit GGK dan di negara migran berperilaku tidak sehat maka akan berisiko menderita GGK.

Tabel 1. Distribusi frekuensi peserta terhadap pengetahuan penyakit GGK

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Riwayat Predisposisi Penyakit GGK		
belum pernah	45	87%
sudah pernah	7	13%
Pengetahuan tentang Penyakit GGK		
Baik	26	50%
Buruk	26	50%
Motivasi Hidup Sehat		
Baik	29	56%
Buruk	23	44%
Dukungan Sosial Hidup Sehat		
Baik	20	38%
Buruk	32	62%
Dukungan Lingkungan Hidup Sehat		
Baik	24	46%
Buruk	28	54%

Sebelum penyuluhan, pengetahuan tentang penyakit GGK 50% buruk, motivasi 44% buruk, dukungan sosial 62% buruk dan dukungan lingkungan hidup sehat 54% juga buruk (Tabel 1). Setelah diadakan penyuluhan tersebut terjadi peningkatan dimana pengetahuan penyakit GGK 80% baik, motivasi 70%, dukungan sosial 72% baik dan dukungan lingkungan hidup sehat 85% baik. Kurang tidur karena kerja lembur, minum alkohol, merokok 2 bungkus per hari, sering minum polita (sejenis anggur merah), sering minum alkohol, minum beer, *soft drink* merupakan penyebab PMI mengalami GGK. Minuman berenergi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit GGK dan diperparah dengan kurangnya minum air putih (Tanjoyo & Gunawan, 2013). Perilaku yang berisiko terjadinya GGK menyebabkan *Lesi instrinsik arteriole renal/hyaline arteriosclerosis*, *Lesi pada arteriol glomerulus* dan akhirnya terjadi penurunan fungsi ginjal secara bertahap sampai pada tahap akhir yaitu $GFR < 15 \text{ ml/menit/1.73 m}^2$.

Berdasarkan hasil konsultasi peserta (Tabel 2), maka pembekalan PMI tentang kesehatan fisik dan konsultasi psikologis di negara migran sangat dibutuhkan oleh PMI, agar PMI dapat hidup sehat di negara migran dan pulang ke Indonesia juga sehat dan meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga dan negara. Hasil penyuluhan yang telah dilakukan antar lain adalah calon PMI mendapat informasi tentang kesehatan fisik di negara migran dan meningkatkan penguatan kesiapan psikologis hidup di negara migran dengan beban kerja yang tinggi dan jauh dari keluarga.

Tabel 2. Hasil konseling mitra pengabdian masyarakat

No	Permasalahan Mitra	Hasil Konseling
1.	Kurang pemahaman tentang pentingnya pemeriksaan fungsi ginjal sedini mungkin.	Peserta mulai sadar akan kebutuhan pemeriksaan fungsi ginjal untuk mencegah terjadinya penyakit gagal ginjal.
2.	masalah psikologis sebagai dampak jauh dari keluarga terhadap kesehatan fisik	Peserta memahami dampak koping dalam mengatasi masalah psikologis terhadap fungsi ginjal dan peserta memahami perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat dan gaya hidup sehat.
3.	Belum ada penggerak yang memberikan motivasi untuk pemeriksaan kesehatan dan gaya hidup sehat	Tim pengabdian kepada masyarakat dan Psikolog akan bekerja sama dengan LPK BMC Korea untuk konsultasi kesehatan psikologis PMI secara berkesinambungan.
4.	Masih belum memahami pentingnya untuk pemeriksaan kesehatan ginjal.	Mitra memahami pentingnya pemeriksaan ginjal karena penyakit GGK tanda dan gejala tidak dirasakan tapi ginjal terus mengalami penurunan fungsi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang kesehatan dan psikologi bagi calon PMI, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan dan psikologi. Saran bagi peserta adalah calon PMI dapat menghindari makan-makanan instan dan minuman untuk meningkatkan energi untuk menghindari penyakit GGK. Calon PMI juga mampu menghadapi perbedaan budaya, lingkungan, etos kerja dan menghadapi ketika jauh dari keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Direktur dan Psikolog RSUD dr Harjono Ponorogo, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ketua LPK BMC Ponorogo, Siswa LPK BMC Ponorogo, dan mahasiswa tingkat II Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Daftar Pustaka

- Aryal, N., Regmi, P. R., Faller, E. M., Teijlingen, E. Van, Khoon, C. C., Pereira, A., & Simkhada, P. (2019). Sudden cardiac death and kidney health related problems among Nepali migrant workers in Malaysia. *Nepal Journal of Epidemiology*, 9(3), 788-791. <https://doi.org/10.3126/nje.v9i3.25805>
- Aryal, N., Regmi, P. R., Sedhain, A., KC, R. K., Faller, E. M., Rijal, A., & Van Teijlingen, E. (2021). Kidney health risk of migrant workers: An issue we can no longer overlook. *Health Prospect*, 20(1), 15-17. <https://doi.org/10.3126/hprospect.v20i1.38675>
- Iqbal, M. (2020). Apakah Pekerja Migran Indonesia Sehat Mental? *Jurnal Kajian Wilayah*, 10(2). <https://doi.org/10.14203/jkw.v10i2.825>

- Isroin, L., & Suandika, M. (2019). Behavioral impact on kidney function among Indonesian migrant workers. *Kesmas*, 14(1), 1-8. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v14i1.2720>
- Prastiwi, L. F. (2015). Analisis Pekerja Migran dan Nonmigran Perkotaan pada Sektor Formal dan Sektor Informal di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya*, 4(1), 1-22.
- Rosalina, H. N., & Setyawanta, L. T. (2020). Perlindungan Hukum Terhadap Pekerja Migran Sektor Informal dalam Perspektif Teori Bekerjanya Hukum di Masyarakat. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 2(2), 174-187. <https://doi.org/10.14710/jphi.v2i2.174-187>
- Tanjoyo, H., & Gunawan, A. (2013). *Profil Penggunaan Minuman Berenergi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSSA Malang*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
