

PENDAMPINGAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI TERKAIT WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDER BAGI PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI KOTA GIMPO KOREA SELATAN

Mitoriana Porusia^{1*}, Arif Pristiano², Khansa Nuriashinta Nabila³,
Della Nindhi Hariadhi⁴, Muhammad Akhyar⁵, Muhammad Nizar Siddiq⁶

^{1,3,4}Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

^{2,5,6}Prodi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Mp781@ums.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Pekerja migran Indonesia (PMI) di Korea Selatan mengeluhkan sistem kerja yang terlalu diforsir, banyak lembur, dan terburu-buru. Banyak pekerja yang mengeluhkan *Work-related musculoskeletal disorders* dan bahkan setiap bulan selalu ada laporan PMI yang meninggal dunia karena kelelahan setelah bekerja. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengedukasi PMI terkait upaya pencegahan terkait kelelahan kerja jasmani, mendampingi keluhan *musculoskeletal* dan kaitannya dengan rohani/keislaman. Kegiatan ini menargetkan PMI di Seoul Korea Selatan, meliputi (1) Kajian manfaat sholat terhadap tubuh & edukasi Kesehatan, (2) Pembuatan buku saku dan Video *workplace exercise*, dan (3) Pelatihan fisik, pemeriksaan kesehatan & konsultasi fisioterapi. Dalam kegiatan luring di Masjid Abdurrahman bin Auf Gimpo, 36 orang hadir dan sebagian besar memiliki status pra hipertensi, pre diabetes dan kadar kolestrol baik. Keluhan muskuloskeletal paling sering adalah low back pain dan nyeri hamstring alat gerak & leher. Setelah treatment fisioterapi ringan & edukasi peserta mengaku mulai sadar dengan Kesehatan mereka & akan mempraktekan gerakan terapi yang sudah diajarkan. Pengukuran evaluasi menggunakan pre dan post test dengan angket. Hasil kajian & edukasi Kesehatan daring, meningkatkan nilai pengetahuan peserta 18,6% & pelatihan fisik 68,7% setelah kegiatan.

Kata Kunci: Pekerja Migran Indonesia; Work-Related Musculoskeletal Disorders; Edukasi Kesehatan; Pelatihan Fisik.

Abstract: Indonesian migrant workers (PMI) in South Korea complain about the work system that is too forced, lots of overtime, and rushed. Many workers complain about *Work-related musculoskeletal disorders* and even every month there are always reports of PMI who die due to exhaustion after work. The purpose of this service is to educate PMI regarding prevention efforts related to physical work fatigue, assisting with musculoskeletal complaints and their relationship to spirituality/Islam. This activity targets PMI in Seoul, South Korea, including (1) Study of the benefits of prayer for the body & Health education, (2) Making pocket books and workplace exercise videos, dan (3) Physical training, health checks & physiotherapy consultations. In offline activities at the Abdurrahman bin Auf Gimpo Mosque, 36 people attended and most of them had pre-hypertension, pre-diabetes and good cholesterol levels. The most common musculoskeletal complaints were low back pain and hamstring pain in the limbs & neck. After light physiotherapy treatment & education, participants admitted that they began to be aware of their health & would practice the therapeutic movements that had been taught. Evaluation measurement using pre and post test with questionnaire. The results of the study & online Health education, increased the knowledge value of participants by 18.6% & physical training by 68.7% after the activity.

Keywords: Indonesian Migrant Workers; Work-Related Musculoskeletal Disorders; Health Education; Physical Training.



Article History:

Received: 08-11-2024

Revised : 17-12-2024

Accepted: 17-12-2024

Online : 01-02-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Banyak sumber daya manusia yang memilih untuk bekerja di luar negeri, baik karena alasan ekonomi, sosial, maupun profesional. Menurut data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI, 2023), penempatan pekerja migran Indonesia (PMI) mencapai 237.992 orang pada Januari- Oktober 2023. Korea Selatan merupakan negara yang menarik bagi orang Indonesia adalah peluang kerja yang tersedia di sana. Pada tahun 2023, jumlah pendaftar PMI ke Korea Selatan menunjukkan animo yang semakin tinggi, yakni mencapai 35.000 orang (Kompas, 2023). Namun, bekerja di Korea Selatan tidak selalu mudah dan menyenangkan. Budaya dan sistem kerja di Korea Selatan juga berbeda dengan Indonesia. Korea Selatan memiliki budaya kerja yang terlalu diforsir, banyak lembur, dan terburu-buru. Berdasarkan studi di Korea Selatan yang meneliti terkait kondisi tempat kerja, dikatakan bahwa responden dengan tuntutan pekerjaan tinggi, kontrol pekerjaan yang rendah dan dukungan sosial yang rendah cenderung mengalami gejala depresi (Sohn et al., 2016). Menurut Yazid (2017) pekerja migran Indonesia (PMI) di Korea Selatan menghadapi berbagai tantangan dan kebutuhan, seperti perbedaan budaya, bahasa, dan iklim, beban kerja yang berat, jam kerja yang panjang, tekanan dari atasan dan rekan kerja, stres, kelelahan, depresi, penyakit kronis, kesulitan dalam mendapatkan perlindungan sosial, dan ketakutan akan deportasi. Dalam penelitian Porusia et al. (2023), skrining kesehatan pada PMI sangat penting untuk meningkatkan *awareness* tentang kesehatan mereka sehingga kesehatan PMI juga penting untuk di perhatikan. Ada hubungan yang kuat antara jasmani dan rohani, jasmanai dan akal, serta rohani dan akal (Rofiqoh, 2020). Islam sangat kaya akan syarat kesehatan, baik jasmani maupun rohani sehingga penting bagi setiap manusia menjaga Kesehatan jasmani dan rohani (Elkarimah et al, 2016).

Salah satu tantangan yang juga harus dihadapi oleh pekerja migran Indonesia (PMI) di Korea Selatan adalah *work-related musculoskeletal disorders* (WMSDs) atau gangguan pada struktur muskuloskeletal leher, punggung, serta tungkai atas dan bawah yang disebabkan oleh postur kerja yang tidak alamiah, beban kerja yang berat, jam kerja yang panjang, dan tekanan psikososial (Hariadi & Rifai, 2021). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,71 miliar orang menderita penyakit muskuloskeletal di seluruh dunia (WHO, 2022). Berdasarkan keluhan yang disampaikan PMI dan pelajar Indonesia di Korsel, setiap bulan selalu ada laporan PMI yang meninggal dunia karena kelelahan setelah bekerja. Beberapa diantara ditemukan meninggal saat tidur. Pekerjaan tambahan sebagian besar terkait dengan adanya penyakit pada sistem muskuloskeletal (Ruka et al., 2024). Pelatihan self-treatment untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal dan postural secara mandiri akan membantu mengurangi masalah muskuloskeletal (Multazam & Irawan, 2024; Permadi & Rahmanto, 2024).

Berdasarkan diskusi diatas, beberapa permasalahan mitra yang dapat diidentifikasi, yakni: (1) Budaya kerja Korea Selatan yang terburu-buru, diforsir, dan memiliki beban kerja yang berat memberikan dampak fisik dan psikis bagi PMI di Korea Selatan; (2) Tingginya angka kematian akibat kerja di Korea Selatan, yang 80% diantaranya disebabkan oleh WMSDs; (3) Pola makan PMI yang kurang teratur akibat waktu kerja yang padat; dan (4) Belum adanya sosialisasi terkait pencegahan penyakit tidak menular dan pelatihan terkait pencegahan WMSDs dan juga kajian manfaat sholat/ibadah yang memberikan dampak baik bagi fisik tubuh.

Berdasarkan hasil diskusi, tim PKM melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk mengedukasi PMI terkait upaya WMSD, mendampingi keluhan *musculoskeletal* yang mereka alami, mensosialisasikan makan sehat untuk PMI, dan mendakwahkan makna sempurna Gerakan sholat untuk meningkatkan kesehatan rohani/keislaman. Dampak langsung kegiatan ini adalah, keluhan WMSD PMI dapat teratasi dan mereka mengetahui kadar gula darah, kolesterol dan tekanan darah. Dampak jangka Panjang kegiatan ini adalah PMI mulai secara rutin melakukan pemanasan mandiri sesuai video yang dibagikan sebelum bekerja dan menjaga pola makan dengan mempertimbangkan hasil tes darah & konsultasi yang dilakukan, serta melakukan sholat dengan lebih sempurna. Kegiatan ini menargetkan PMI di Seoul Korea Selatan, meliputi (1) Kajian manfaat sholat terhadap tubuh & edukasi Kesehatan, (2) Pembuatan buku saku dan Video *workplace exercise*, dan (3) Pelatihan fisik, pemeriksaan kesehatan & konsultasi fisioterapi.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam kegiatan ini adalah PMI di Korea Selatan, PCIM Korea Selatan, PCNU Korsel & IKMI (Ikatan Keluarga Muslim Indonesia) di Korsel. Jumlah kegiatan luring dihadiri oleh 36 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan selama + 5-6 minggu dengan kombinasi kegiatan luring dan daring. Kegiatan terbagi menjadi 3 kegiatan utama yaitu: (1) Kajian manfaat sholat terhadap tubuh & edukasi Kesehatan, (2) Pembuatan buku saku dan Video *workplace exercise*, (3) Pelatihan fisik, pemeriksaan kesehatan & konsultasi fisioterapi. Kajian dan edukasi Kesehatan dilakukan secara online menggunakan *meeting Zoom* dengan mengundang pemateri dengan metode ceramah & *power point*. Kegiatan pembuatan buku saku dilakukan sebelum kegiatan pelatihan fisik di Korsel. Media yang dibuat adalah video “Program Latihan” dan buku saku. Pelatihan fisik dilakukan dengan ceramah dan Latihan sederhana dengan menggerakkan beberapa anggota tubuh.

1. Pra Kegiatan

Pembuatan Video & Buku Saku dilakukan dengan membuat video *workplace exercise* berjudul “Program Latihan” Video ini akan di share kepada para PMI sebagai bekal untuk menyiapkan pola makan sehat bagi PMI di Korsel. Target kegiatan ini adalah terciptanya video dan dibagikan ke target audiens yaitu PMI di Krosel. Video akan dibagikan di 2 grup whatsapp PMI/ PCIM/ di Korsel. Waktu pembuatan 14 hari. Kegiatan akan dilakukan dengan membuat buku saku makan sehat di negara 4 musim berjudul “*How to Have a Healthy Life*”. Buku saku cetak & file dibagikan kepada para PMI di Korsel sebagai bekal untuk menyiapkan pola makan sehat bagi PMI di Korsel. Target kegiatan ini adalah terciptanya buku saku dan dibagikan di 3 grup whatsapp PMI/ PCIM/ PPI di Korsel dan Hak cipta.

2. Pelaksanaan

a. Kajian dan Edukasi Kesehatan

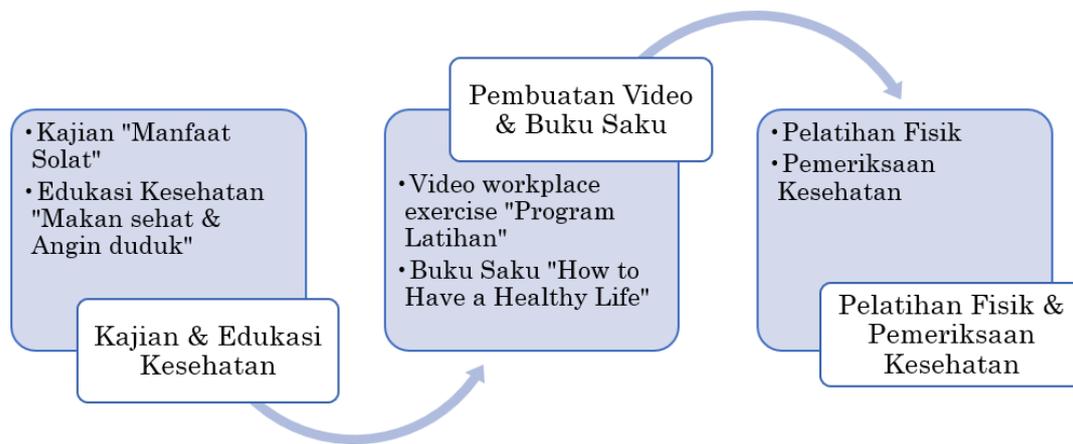
Kegiatan akan dilakukan secara daring (Zoom) agar dapat menjangkau beberapa kota di Korea Selatan yang menjadi pusat PMI seperti Seoul, Ansan, Gimhae dan Busan. Kegiatan diisi oleh ustadz Suwinarno untuk memberikan dakwah “Manfaat solat bagi kesehatan fisik dan rohani”. Edukasi Kesehatan membahas tentang “Makan sehat & Mengenal “Angin Duduk” Penyebab Kematian Mendadak”. Target kegiatan ini diperuntukan bagi umat muslim PMI di Korsel. Target kegiatan ini adalah kehadiran peserta 40 orang.

b. Pelatihan Fisik & Pemeriksaan Kesehatan

Pelatihan pengkondisian fisik dan pemeriksaan kesehatan dilakukan secara luring dengan mengundang PMI/PCIM/PPI di Korea Selatan khususnya di kota Seoul untuk datang dan mengikuti pelatihan pengkondisian fisik. Kegiatan bertempat di ruang pertemuan masjid yang ada di Seoul dan target kegiatan selamat + 4 jam. Terdapat sesi diskusi bagi para PMI jika ada keluhan muskuloskeletal disorder and treatment fisioterapi.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan kajian & edukasi kesehatan dilakukan dengan Pre-test and post-test dengan G-form yang dilakukan untuk melihat peningkatan pengetahuan. Waktu persiapan & kegiatan 8 hari. Pelatihan Fisik & Pemeriksaan Kesehatan dievaluasi dengan pre-test and post menggunakan angket untuk melihat peningkatan pengetahuan. Waktu persiapan 7 hari dan pelaksanaan 1 hari, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Kegiatan

Pembuatan video “Program Latihan” juga telah dibuat dan disebarluaskan melalui 2 grup whatsapp PMI/ PCIM (Perkumpulan Pelajar Indonesia) di Korsel. Pelatihan pengkondisian fisik & *workplace exercise* dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta mengatasi keluhan terkait pekerjaan bagi PMI di Korea Selatan. Video “Program Latihan” telah diunggah di youtube link <https://youtu.be/PmOsFJNOZNk> dan telah ditonton 43 kali (per tanggal 10 Oktober 2024). Wilanda et al. (2024) menyatakan pentingnya praktik kesehatan holistik di tempat kerja dan memberikan wawasan berharga mengenai intervensi di tempat kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental pekerja.

2. Pelaksanaan

a. Kajian dan Edukasi Kesehatan

Kegiatan kajian dan edukasi kesehatan mengundang pemateri yaitu Bapak Suwinarno dan ibu Mitoriana Porusia yang dilaksanakan secara daring Zoom. Bapak Suwinarno mengisi materi tentang “Manfaat gerakan dalam sholat terhadap kesehatan fisik” menggunakan *power point*. Ibu Mitoriana Porusia mengisi materi tentang makan sehat & angin duduk penyebab kematian tiba-tiba, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kajian dan Edukasi Kesehatan melalui Zoom

Kegiatan pengabdian masyarakat kemitraan internasional ini untuk pemberian pelatihan untuk mencegah dan mengurangi gangguan kesehatan akibat kerja pada PMI di Korea Selatan sehingga para pekerja menjadi tau bagaimana cara untuk mencegah, faktor risiko, dan mengurangi bahaya bahaya pada gangguan kesehatan akibat bekerja. Sekitar 37 pekerja PMI di Korea Selatan, para pekerja antusias mengikuti kegiatan tersebut, pekerja PMI juga dapat berdiskusi jika pekerja memiliki keluhan kesehatan terkait *musculoskeletal* disorder.

b. Pelatihan Fisik & Pemeriksaan Kesehatan Pelatihan Fisik

Pelatihan fisik diisi dengan memberikan materi dalam PPT yang disampaikan oleh pak Arif Pristiano selama 30 menit dan 15 menit praktek pelatihan fisik bersama para PMI. Para pekerja imigran Indonesia antusias dan ramah mendatangi Masjid Abdurrahman bin Auf Gimpo tempat dimana acar dilangsungkan, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan Fisik

3. Evaluasi

a. Kajian dan Edukasi Kesehatan

Dari hasil pengisian pre dan post-test menunjukkan rata-rata nilai pre-test adalah sebesar 46 dan post test 81. Terdapat perbedaan yang signifikan rata rata nilai pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah berlakuan ($P=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan meningkatkan pengetahuan terkait manfaat solat dan ibadah lain untuk kesehatan fisik dan rohani. Ini menunjukkan pengetahuan pekerja mengalami kenaikan sekitar 68,7% dari nilai pre-test setelah kajian berlangsung. Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian Yulinar et al. (2022) dimana hasil tersebut sebelum diberikan materi terkait manfaat dari melakukan ibadah shalat dan puasanya belum secara luas tetapi setelah di berikan materi terdapat perubahan, sehingga wawasan masyarakat di Gampong Bate menjadi lebih luas. Komponen emosional dan spiritual mempunyai pengaruh yang cukup besar karena membuat subjek

menyadari bahwa Tuhan selalu ada dan tidak pernah pergi. Unsur emosional dan spiritual berdampak positif terhadap depresi karena dapat memberikan harapan yang hilang bagi penderita depresi (Kurniawan & Kumulohadi, 2015).

Peningkatan pengetahuan didukung oleh adanya pemberian stimulus berupa pendidikan kesehatan yang dilakukan pada PMI di Korea Selatan. Dalam penelitian Andari et al. (2020) dijelaskan senam ergonomis adalah salah satu metode praktis dan efisien untuk memelihara kesehatan tubuh seseorang (Andari et al., 2020). Manfaat shalat bagi kesehatan tidak hanya dirasakan secara instan, tetapi gerakan shalat atau ibadah lain untuk merasakan manfaatnya harus perlu diimbangi dengan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan, olahraga teratur, dan cukup istirahat (Fajrussalam et al., 2022).

b. Pelatihan Fisik & Pemeriksaan Kesehatan

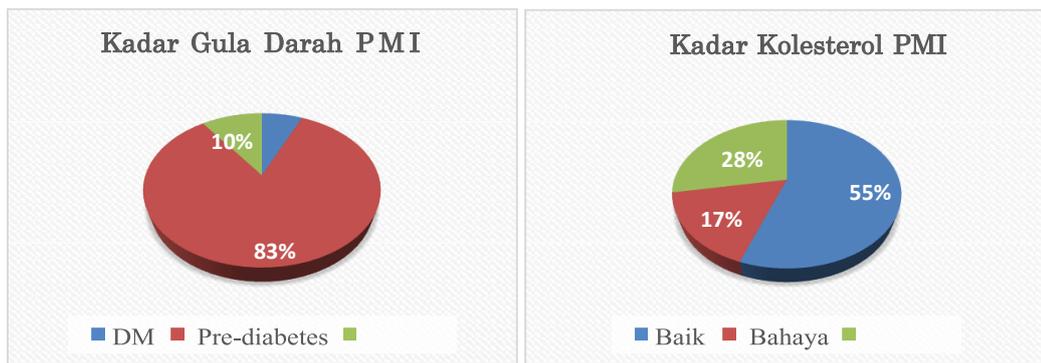
Para PMI yang datang, diminta untuk mengerjakan pre-test dan pos test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Berikut adalah hasil pre dan pos test tersebut menunjukkan rata-rata nilai pre-test pengetahuan pekerja yaitu sebesar 75/100. Hasil post-test menunjukkan kenaikan rata-rata pengetahuan menjadi 89/100. Kenaikan 18,6% rata-rata nilai pengetahuan yang berarti adanya perubahan pengetahuan menjadi lebih baik setelah diberikan materi terkait pelatihan fisik pekerja PMI. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nilai pengetahuan pekerja antara sebelum dan sesudah berlakuan ($P=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan meningkatkan pengetahuan pekerja PMI terkait pelatihan fisik.

Peningkatan pengetahuan didukung oleh adanya pemberian stimulus berupa pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pekerja PMI di Korea Selatan. Latihan fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dengan cara patuh terhadap pelaksanaan latihan fisik (Anindita et al., 2019). Aktivitas fisik pada setiap gerakan tubuh dapat menghasilkan otot rangkai yang mengeluarkan energi. Jika kurang dalam melakukan aktivitas fisik merupakan sebuah faktor risiko terjadinya penyakit kronis dan penyebab kematian (Masi & Mulyadi, 2017). Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan metabolisme sel sel, dan perubahan pada organ sistem seperti sistem muskula-skeletal, kardiovaskuler, serta sistem saraf. Kebutuhan dari aktivitas fisik dapat digunakan untuk mengatasi beban kerja tambahan pada tubuh, menahan penyakit, dan dapat mengatasi perubahan akibat lingkungan hidup (Soegiyanto, 2019).

c. Pemeriksaan Kesehatan

Terdapat 30 orang peserta yang melakukan pemeriksaan Kesehatan cek darah. Pemeriksaan kesehatan ini diikuti 30 pekerja PMI dengan 29 pekerja laki-laki dan 1 pekerja perempuan. Rentang usia PMI yang

datang diantara 22-52 tahun, seperti terlihat pada Gambar 4.



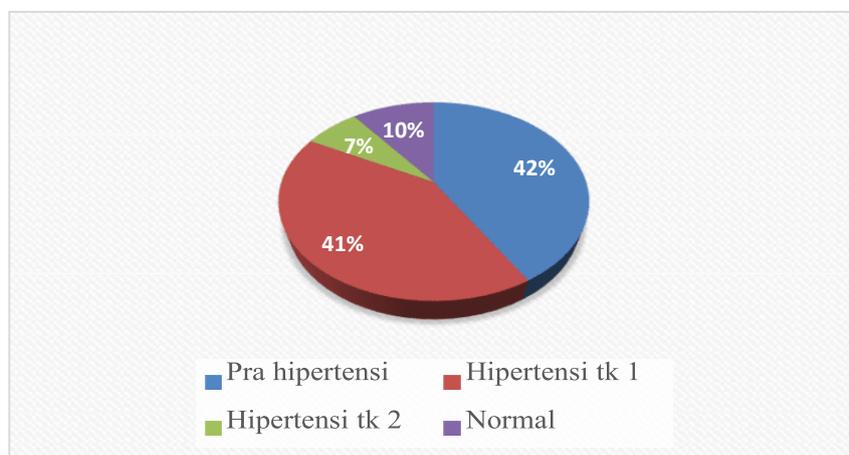
Gambar 4. Diagram Persentase Kadar Gula Darah & Kolesterol Pekerja PMI

Berdasarkan Gambar 6 di atas Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu menunjukkan hanya 2 pekerja PMI dengan kadar yang tinggi atau diabetes (7%) yaitu 256 mg/dL dan 305 mg/dL. 3 pekerja PMI (10%) dengan kadar yang normal yaitu <200 mg/dl. 25 pekerja PMI dengan kadar pre diabetes (83%). Pemeriksaan kolesterol pekerja menunjukkan 10 pekerja PMI (55%) menunjukkan kolesterol baik, 3 pekerja PMI (17%) menunjukkan kolesterol bahaya, dan 6 pekerja PMI (28%) menunjukkan kolesterol berisiko.

Gula darah tinggi atau yang disebut hiperglikemia merupakan suatu kondisi dimana kadar gula dalam darah melebihi 200 mg/dl dan merupakan gejala awal penyakit diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan penyakit yang penyakit jantung, Faktor risiko kegemukan, diet tidak seimbang dan kurang aktifitas fisik dapat dimodifikasi dengan perubahan gaya hidup sehingga dapat menurunkan faktor resiko tersebut (Putri & Situngkir, 2022). Dari hasil pemeriksaan di dapatkan 2 pekerja dengan kadar gula tinggi atau mencapai batas diabetes mellitus. Pekerja PMI yang memiliki diabetes mellitus diberikan saran terkait untuk melakukan pemeriksaan gula dar secara rutin, konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan konsumsi obat anti diabetes secara rutin untuk mengatur gula darah.

Kolesterol dikatakan normal berada di bawah 200 mg/dL, kondisi kolesterol yang tinggi di dalam tubuh dapat menyumbat pembuluh darah dan mengakibatkan penyakit serangan jantung dan stroke. Jika gula darah dalam tubuh tinggi berpotensi dapat terjadi kenaikan kolesterol (Putri & Situngkir, 2022). Dari hasil pemeriksaan terdapat 3 pekerja PMI yang memiliki tingkat kolesterol bahaya. Pada pria, kolesterol meningkat antara usia 35 dan 50 tahun. Kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh asupan makanan, terutama makanan yang mengandung sumber lemak. Peningkatan asupan lemak sebanyak 100mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total

sebanyak 2-3 mg/dl (Yani, 2015). Pekerja yang memiliki kolesterol bahaya diberikan edukasi untuk memperhatikan konsumsi makanan serta meningkatkan aktivitas fisik. Selain edukasi pekerja yang memiliki kolesterol bahaya sebaiknya melakukan medical check up secara lengkap dan rutin pada dokter untuk mencegah atau memperbaiki gaya hidup yang sehat (Dhawo & Hapsari, 2024). Pendekatan preventif dilakukan melalui pemberian makanan-makanan sehat kepada karyawan perusahaan X, untuk pendekatan kuratif dilakukan medical check up secara rutin pada seluruh karyawan perusahaan X (Putri & Situngkir, 2022). Selain pemeriksaan gula darah dan kolesterol, pengabdian masyarakat ini juga melakukan pemeriksaan kesehatan terkait tekanan darah yang di ikuti 29 pekerja PMI dengan kriteria semua pekerja berjenis kelamin laki-laki, seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Diagram Presentase Tekanan darah pekerja PMI

Berdasarkan Gambar 7, hasil pemeriksaan tekanan darah pekerja PMI, dapat diketahui bahwa 3 orang (10%) normal atau bertekanan darah $\leq 120/80$ mmHg, 12 orang (42%) prahipertensi atau bertekanan darah $120-139/80-89$ mmHg, 12 orang (41%) Hipertensi tingkat 1 atau bertekanan darah $140-159/90-99$ mmHg, 2 orang (7%) Hipertensi tingkat 2 atau bertekanan darah $>160/100$ mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang disebut sebagai penyakit silent killer (Juliana et al., 2022). Dari pengukuran tekanan darah di harapkan pekerja PMI dapat melakukan tindakan preventif dan pencegahan seperti makanan bergizi, gaya hidup dan obat-obatan, sehingga komplikasi akibat hipertensi seperti penyakit stroke, serangan jantung bisa dihindari (Andari et al., 2020). Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmatologis dan non farmatologis. Penanganan farmatologis dilakukan dengan obat-obatan anti hipertensi dan penanganan hipertensi dengan aktivitas fisik atau kegiatan olahraga yang sederhana bisa dilakukan dimana saja oleh pekerja seperti

senam ergonomic (Andari et al., 2020). Senam ergonomic dapat melancarkan peredaran oksigen dan sirkulasi darah keseluruhan tubuh berjalan lancar (Andari et al., 2020). Pemeriksaan kesehatan kerja merupakan sebuah upaya untuk mencegah adanya penyakit akibat kerja dan menunjang kesehatan pekerja (Gunawan & Hermawan, 2020). Pemeriksaan kesehatan pekerja secara berkala merupakan hal yang sangat penting bagi para karyawan. Pemeriksaan kesehatan pekerja PMI di Korea Selatan dilakukan dengan pengecekan secara langsung terhadap pemeriksaan kadar glukosa sewaktu, kadar kolesterol, dan tekanan darah pekerja PMI.

d. Konsultasi Fisioterapi

Beberapa PMI mengeluhkan *Work-related Musculoskeletal disorders* (WMSD). Dari total 18 orang PMI yang melakukan konsultasi *Fisioterapi*, 12 orang mengeluhkan *Low Back Pain* atau nyeri pada punggung bawah akibat sering membungkuk. Nyeri dirasakan mulai dari bagian punggung bawah hingga ada yang mengeluhkan bagian bahu (shoulder). 6 orang lainnya mengeluhkan sakit otot hamstring dan ketegangan/nyeri otot pada leher dan lainnya. Treatment fisioterapi yang diberikan kepada mereka adalah stretching, strengthening dan latihan stabilitas untuk home program guna memperbaiki stabilitas dari otot dan juga sendi. Mereka diajarkan juga untuk melakukan peregangan Mc Kenzie pada punggung dan cara membungkuk serta mengangkat yang benar. Peserta menyatakan bahwa setelah diberikan beberapa Gerakan *fisioterapi* dan *Mc Kenzie treatment*, peserta merasa lebih baik dan akan melakukan Gerakan tersebut saat terjadi keluhan lagi atau untuk dilakukan sebelum bekerja.



Gambar 6. Kegiatan pemeriksaan fisik dan konsultasi Fisioterapi

Pada Gambar 6, peserta melakukan konsultasi kesehatan dan fisioterapi. WMSD dapat terjadi jika tubuh yang berlebihan dalam bekerja, seperti mengangkat beban berat, berdiri terlalu lama, sikap statis dan tidak sesuai dengan postur, serta kesalahan dalam bergerak yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama

(Pristianto et al., 2022). Terkait usia, pada rentang usia 25-65 tahun terjadi penurunan kapasitas fisik seseorang (Faridah & Junaidi, 2022). Durasi kerja seseorang juga berpengaruh terhadap keluhan muskuloskeletal (Ramadhiani et al., 2017). Selanjutnya faktor pekerjaan yang berpengaruh terhadap keluhan muskuloskeletal yaitu faktor ergonomi, yang terdiri dari gerakan yang berulang, suhu, getaran, maupun postur kerja yang tidak sesuai (Batham, C., & Yasobant, 2016; Padmanathan et al., 2016).

Program lain yang diberikan berupa edukasi dan simulasi latihan untuk meningkatkan kemampuan elastisitas otot. Bentuk latihan yang diberikan pada para peserta tersebut merupakan latihan fisik, peregangan dan penguatan yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia. Edukasi ini dapat dilakukan secara mandiri yang bertujuan mencegah terjadinya keterbatasan gerak, penurunan intensitas nyeri, dan fleksibilitas otot yang menjadikan kemampuan fungsional tidak terbatas (Afifah & Pristianto, 2022). Bentuk gerakan latihan ini sangat sederhana sehingga mudah dilakukan di segala tempat dan kapan saja, tanpa memerlukan peralatan, maupun keterampilan/pakaian khusus (Putri et al., 2023). Pemberian program berupa stretching baik statis maupun dinamis dilakukan sebagai upaya mencegah kekakuan otot dan mengatasi nyeri otot. Menurut Siddiq & Pristianto (2024), sebelum melakukan aktifitas fisik berupa pekerjaan, disarankan melakukan peregangan/ stretching dan latihan untuk mempersiapkan kondisi tubuh. Latihan yang dilakukan di sela-sela bekerja mampu mengurangi nyeri pada otot dan sistem rangka (Pristianto et al., 2024). Program edukasi dan latihan ini yang diberikan sangat relevan dan aplikatif bagi peserta kegiatan pengabdian. Mereka mayoritas adalah pekerja dengan jam kerja yang tinggi dan mengutamakan kemampuan fisik.

4. Kendala yang dihadapi

Kendala yang dihadapi saat kegiatan adalah pemeriksaan Kesehatan dan konsultasi fisioterapi belum bisa menjangkau seluruh wilayah PMI di Korea Selatan. Oleh sebab itu pengabdian selanjutnya yang dapat dilakukan adalah kegiatan pemeriksaan Kesehatan yang lebih intensif serta dapat lebih menyasar lebih banyak PMI terutama di wilayah lain seperti Busan, Gimhae, dan Ulsan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan edukasi peserta terkait kesehatan jasmani dan rohani dalam kegiatan kajian Kesehatan sebesar 18,6% (daring) & terkait pelatihan fisik 68,7% setelah kegiatan. Keluhan muskuloskeletal paling sering adalah low back pain dan nyeri hamstring alat gerak & leher. Sebagian besar peserta mengalami pra hipertensi dan pre diabetes, di sisi

lain sebagian besar peserta memiliki kolestrol yang baik. Setelah treatment fisioterapi ringan & edukasi peserta mengaku mulai sadar dengan Kesehatan mereka & akan mempraktekan gerakan terapi yang sudah diajarkan. Pengabdian selanjutnya yang dapat dilakukan adalah kegiatan pemeriksaan Kesehatan yang lebih intensif serta dapat lebih menyasar lebih banyak PMI terutama di wilayah lain seperti Busan, Gimhae, dan Ulsan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini dalam program Pengabdian kepada Masyarakat Kemitraan Internasional (PKM-KI No Kontrak 104.17/A.3-III/LPMPP/VI/2024) dan Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMP) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan pendampingan sehingga terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ahmad Rajali selaku ketua dan Bapak Heri Akhmadi selaku Sekertaris Pengurus Muhammadiyah Cabang Korea Selatan dan Forum Komunitas Pekerja Migran Indonesia di Korea Selatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, I. N. N., & Pristianto, A. (2022). Penyuluhan Program Back Exercises Guna Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Pkk Desa Klewor Boyolali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 48–54. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2265>
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Anindita, M. W., Diani, N., & Hafifah, I. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Nusantara Medical Science Journal*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.20956/nmsj.v4i1.5956>
- Batham, C., & Yasobant, S. (2016). A Risk Assessment Study on Work-Related Musculoskeletal Disorders Among Dentists in Bhopal, India. *Indian J Dent Res*, 28(1), 56–62.
- BP2MI. (2023). *Data Penempatan Pegawai Migran*. <https://doi.org/https://www.bp2mi.go.id/dashboard-publik>
- Dhawo, M. S., & Hapsari, F. D. (2024). Pecegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui Pemeriksaan Gula Darah dan Kolesterol pada Karyawan STIKES Suaka Insan Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih STIKES Dirgahayu*, 5(2), 6–11.
- Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., & Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Faridah, F., & Junaidi, A. S. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pembatik Sebrang Kota Jambi. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(2), 109–116. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.831>
- Fitriah, M. (2016). Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan

- Ruhani. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 105-126.
- Gunawan, R. C., & Hermawan, S. (2020). Pelaksanaan Perlindungan Pekerja dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja di PT Tun Hong Garment Indonesia. *Jurnal Discretie*, 1(3), 161. <https://doi.org/10.20961/jd.v1i3.50241>
- Hariadi, L. A., & Rifai, M. (2021). Hubungan Postur Kerja Dan Masa Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pengaduk Jenang X Di Dusun Dode, Kabupaten Magelang. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 10(2), 102–106. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v10i2.2084>
- Juliana, N., Mulyawati L, E. S., Megasari, W. O., Rahim, F., Sanwar, S. N., Ningsih, S. R., & Dewi, M. P. (2022). Edukasi Dan Skrining Hipertensi Pada Pekerja Pemecah Batu Sektor Informal Di Desa Parida Kecamatan Lasalepa. *SIPISSANGNGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 89. <https://doi.org/10.35329/sipissangngi.v2i2.2894>
- Kompas. (2023). *BP2MI Ungkap 35.000 Warga Daftar Jadi Pekerja Migran Indonesia di Korea Selatan*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/01/18/22385701/bp2mi-ungkap>
- Kurniawan, Y., & Kumolohadi, R. (2015). Spiritual-emotional writing therapy pada subjek yang mengalami episode depresif sedang dengan gejala somatis. *Humanitas*, 12(2), 142-157.
- Masi, G., & Mulyadi. (2017). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *E-JournalKeperawatan (e-Kp)*, 5(1), 16.
- Multazam, A., & Irawan, D. S. (2024). Edukasi dan Pelatihan Self Treatment Penanganan Musculoskeletal Disorders dan Gangguan Postur Tubuh Pada Siswa MAN 2 Kota Malang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 422-429.
- Notoatmodjo. (2009). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Renika Cipta.
- Padmanathan, V., Joseph, L., Omar, B., & Nawawi, R. (2016). Prevalence of musculoskeletal disorders and related occupational causative factors among electricity linemen: A narrative review. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 29(5), 725–734.
- Permadi, J., & Rahmanto, S. (2024). Edukasi Fisioterapi Komunitas Dengan Tema Proper Body Mekanik Dalam Pencegahan Resiko MSDs (Musculoskeletal Disorder) Di Pekerja Taman Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 4192-4199.
- Porusia, M., Porusia, M., Dewi, L. M., Pertiwi, D., & Kusudaryati, D. (2023). *ASEAN Journal of Community Promoting Health Improvement of Indonesian Migrant Workers and Their Children in Kuala Lumpur, Malaysia Promoting Health Improvement of Indonesian Migrant Workers and Their Children in Kuala Lumpur, Malaysia*. 7(2), 211–225.
- Pristianto, A., Putri, R. S., Putri, N. D., Fadilah, Y. A. N., Kurniahadi, T. H., & Komalasari, P. (2024). Edukasi Program Fisioterapi Terkait Musculoskeletal Disorder pada Porter di Terminal Tirtonadi Surakarta. *Warta LPM*, 27(1), 50–57. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i1.3113>
- Pristianto, A., Ramadhan, K. K., & Widodo, A. (2022). Kejadian Musculoskeletal Disorders (MSDs) Selama Work Form Home pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 93–100. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17603>
- Putri, E. C., & Situngkir, D. (2022). Edukasi Mengenai Hiperlipidemia dan Hiperqlikemia Serta Cara Mengatasinya pada Pekerja Bongkar Muat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(3), 815–820. <https://doi.org/10.54082/jamsi.332>
- Putri, G. A., Dyah, W. A., & Awanis, A. (2023). Pengaruh Pemberian Workplace Exercise terhadap Neck Pain pada Perajin Batik Tulis. *FISIO MU:*

- Physiotherapy Evidences*, 4(2), 82–88.
<https://doi.org/10.23917/fisiomu.v4i2.22137>
- Ramadhiani, K. F., Widjasena, B., & Jayanti, Si. (2017). Hubungan Durasi Kerja, Frekuensi Repetisi dan Sudut Bahu dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Pekerja Batik Bagian Canting di Kampoeng Batik Laweyan Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 2356–3346.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rengganis, S. A. (2013). Analisis Implementasi Pemeriksaan Kesehatan pada Karyawan di Bagian Produksi PT Frisian Flag Indonesia. *UIN Syarif Hidayatullah*, 211.
https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25865/1/SEKAR_ASIH_RENGGANIS-fkik.pdf
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Ruka, F. S., Al Banjari, M. R. A., Thariq, T. C. A., & Hardini, K. F. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bedali. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 542-548.
- Siddiq, M. N., & Pristianto, A. (2024). *Teknik Peregangan Aplikatif*. Muhammadiyah University Press (MUP).
- Soegiyanto. (2019). Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 625–634.
- Sohn, M. S., Choi, M. K., & Jung, M. S. (2016). Working conditions, psychosocial environmental factors, and depressive symptoms among wage workers in South Korea. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 22(3), 209–217.
- Sumardiyono, S., & Wijayanti, R. (2019). Dampak Posisi Duduk Pembatik Tulis Terhadap Risiko Kesehatan Dan Pengendaliannya. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(2), 159–166. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v1i2.2899>
- Wilanda, A., Mubarok, A. S., Suprayitno, E., Sumarni, S., & Imran, S. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, Dan Pola Makan Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Pada Pekerja Kantoran Di Jawa Barat. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(01), 69-77.
- WHO. (2022). *Musculoskeletal Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Olahraga Prestasi*, 11(2), 3–7.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yazid, S. (2017). Labour Migration from Indonesia to South Korea: Challenges in Maximizing Potentials. *Jurnal Hubungan Internasional*, 6(1). 72-80
<https://doi.org/10.18196/hi.61106>
- Yulinar, Y., Atika, R. A., Kurniawan, E., Syahrianursaifi, S., & Musran, M. (2022). Sosialisasi Pentingnya Menjalankan Ibadah Shalat Dan Puasa Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Secara Fisik Dan Psikis. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 1672.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11078>