

# OPTIMALISASI MASJID SEBAGAI PUSAT EDUKASI KESEHATAN DAN PENDIDIKAN YANG HOLISTIK BAGI KOMUNITAS MUSLIM INDONESIA DI KOREA SELATAN

Arif Pristianto<sup>1\*</sup>, Qonitah Faizatul Fitriyah<sup>2</sup>, Tiara Fatmarizka<sup>3</sup>,  
Hafidh Erli Nurdin Pratama<sup>4</sup>, Ichita Kunca Az Zahra<sup>5</sup>, Khadijah Wafa<sup>6</sup>,  
Ahmad Rajali<sup>7</sup>, Rizal Arief Firdaus<sup>8</sup>

<sup>1,3,4</sup>Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2,5,6</sup>Department of Early Childhood Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>7</sup>Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Korsel, Seoul, Korea Selatan

<sup>8</sup>Indonesian Muslim Family Association, Seoul, Korea Selatan

[arif.pristianto@ums.ac.id](mailto:arif.pristianto@ums.ac.id),

## ABSTRAK

**Abstrak:** Diaspora Indonesia di Korea Selatan menghadapi tantangan kesehatan akibat beban kerja fisik yang tinggi dan iklim ekstrem. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi Masjid Al-Falah Seoul sebagai pusat edukasi kesehatan holistik sehingga para jamaah dapat mandiri dalam mengatasi keluhan fisik dan mengedukasi rekan-rekan lainnya. Metode pelaksanaan berupa workshop interaktif penyuluhan literasi kesehatan adaptif, serta praktik latihan fisik mandiri. Mitra pengabdian adalah komunitas Muslim Indonesia di Seoul yang melibatkan 8 jamaah laki-laki dan 10 jamaah perempuan. Evaluasi program diukur secara kuantitatif melalui instrumen angket 10 butir pertanyaan (pre test dan post test) dengan indikator keberhasilan berupa peningkatan kemampuan jamaah ke kategori "Baik" (Skor > 70). Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan pada hardskill dan softskill kesehatan jamaah. Sebanyak 100% jamaah berhasil mencapai kategori pengetahuan "baik" dalam penanganan cedera mandiri, dan pemahaman sarcopenia, yang menandakan adanya peningkatan kemampuan dari kondisi awal serta tercapainya eliminasi total terhadap ketidakpahaman jamaah. Keberhasilan ini didukung oleh pengadaan fasilitas pojok kesehatan dan pendidikan (PKP) sebagai sarana pemantauan kesehatan komunitas secara mandiri dan berkelanjutan di perantauan.

**Kata Kunci:** *Diaspora; Edukasi Kesehatan; Latihan Fisik; Sarcopenia.*

**Abstract:** *The Indonesian diaspora in South Korea faces health challenges stemming from heavy physical workloads and extreme weather conditions. This community service initiative aims to optimize the role of Al-Falah Mosque in Seoul as a hub for holistic health education, enabling congregants to independently manage physical ailments and educate their peers. The implementations method involved interactive workshops on adaptive health literacy and sessions on independent physical exercise routines. The project partnered with the Indonesian Muslim Community in Seoul, engaging 8 male and 10 female congregants. Program evaluation was conducted quantitatively using A 10-item questionnaire instrument (pre-test and post-test), with the success indicator being an improvement in the congregation members' proficiency to the "Good" category (score > 70). Result indicate a significant improvement in the congregants health related hard and soft skills. All participants (100%) achieved a "good" knowledge rating regarding self management of injuries and understanding of sarcopenia. This signifies an improvement over baseline levels and the complete elimination of prior knowledge gaps. This success was further supported by the establishment of a health and education corner (PKP), serving as a facility for independent and sustainable community health monitoring while living abroad.*

**Keywords:** *Diaspora; Health Education; Physical Exercise; Sarcopenia.*



### Article History:

Received: 21-07-2026

Revised : 06-07-2026

Accepted: 10-08-2026

Online : 01-10-2026



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

## A. LATAR BELAKANG

Keberadaan diaspora di luar negeri terus mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun seiring dengan tingginya arus mobilitas global untuk bekerja maupun menempun studi lanjut (Gomes et al., 2024). Hidup sebagai sebuah kelompok minoritas di negara dnegan kultur, Bahasa, dan iklim yang snagta berbeda memicu berbagai tantangan adaptasi yang kompleks, teruatam bagi para Pekerja Migran Indonesia (PMI) (Aktaş et al., 2021). Hambatan Bahasa (*language barrier*), tingginya beban kerja fisik, keterbatasan waktu, serta mahalanya biaya operasional sering kali menjadi sebuah pembatas utama bagi komunitas diaspora dalam mengakses fasilitas layanan Kesehatan formal di negara penempatan (Paudyal et al., 2023). Kondisi ini diperparah Ketika mereka harus menghadapi perubahan cuaca yang ekstrem yang membutuhkan kebugaran fisik ekstra agar tetap produktif dan terhindar dari berbagai jenis faktor risiko cedera musculoskeletal maupun penurunan massa otot (Yu et al., 2025).

Tantangan yang sangat nyata dan jelas muncul terjadi pada komunitas Muslim Indonesia di bawah naungan IKMI (Ikatan Keluarga Muslim Indonesia) yang berpusat di Masjid Al-Falah, Seoul. Hasil analisis situasi awal mengungkapkan bahwa Jemaah mengalami tiga buah masalah yang sangat mendesak untuk dapat diselesaikan. Pertama, jumlah Jemaah laki-laki yang rata rata bekerja dalam sektor manufaktur memiliki risiko cedera kerja yang sangat tinggi (Singh, 2025), namun sangat minim terhadap pengetahuan mengenai tata cara penanganan cedera secara mandiri, kedua, jemaah Perempuan akan rentan mengalami penyusutan massa otot (*sarcopenia*) akibat kurangnya aktivitas fisik yang terukur dan terjaga (Sánchez et al., 2024; Chien et al., 2025), khususnya saat pergeseran musim dingin yang ekstrem dapat membatasi ruang Gerak (Gagliardi et al., 2022; Cameron et al., 2024). Ketiga, keterbatasan akses terhadap literasi Kesehatan mandiri serta ketiadaan fasilitas skrining fisik darurat di lingkungan masjid. Pengabdian Masyarakat ini sangat penting untuk dapat dilaksanakan karena masjid merupakan satu-satunya titik kumpul yang mampu digunakan untuk melakukan transfer pengetahuan tanpa mengganggu waktu kerja.

Pentingnya pemberian intervensi Kesehatan berbasis komunitas didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas edukasi mandiri. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa pemberian edukasi mengenai manajemen cedera muskoloskeletal terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kemandirian individu dalam melakukan pertolongan pertama secara tepat sehingga mencegah terjadinya peningkatan keparahan pada struktur jaringan yang cedera (Nastiti et al., 2023). Temuan ini diperkut oleh stusi yang menunjukkan bahw tingkat ergonomic posisi kerja berhubungan signifikan dengan risiko *Lower Back Pain* (LBP), Dimana posisi kerja berhubungan signifikan dengan risiko *Low Back Pain* (LBP), di mana posisi kerja yang tidak ergonomis menjadi pemicu

utama timbulnya *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) (Pristianto et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Korea Selatan kerap mengalami *Work Related Musculoskeletal Disorders* (WMSDs) seperti low back pain dan nyeri leher akibat system kerja yang berat, di mana intervensi berupa latihan fisik, intervensi fisioterapi, serta edukasi Kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta hingga 68,7% dan meningkatkan kesadaran hidup sehat (Porusia et al., 2025). Selain itu, intervensi Latihan penguatan otot inti dan simulasi Latihan mandiri bagi Jemaah masjid terbukti efektif meningkatkan pemahaman serta kemampuan praktik Jemaah dalam mengatasi gangguan nyeri punggung bawah yang menghambat aktivitas harian dan ibadah (Pristianto et al., 2022). Lebih lanjut, studi mengenai pengondisian fisik berbasis rumah (*home based exercise*) menunjukkan bahwa Latihan fungsional menggunakan alat sederhana seperti *theraband* dan *gym ball* sangat efektif dalam mempertahankan kekuatan otot dan kapasitas kardiorespirasi secara signifikan, terutama bagi individu yang memiliki keterbatasan ruang dan waktu di lingkungan minoritas (Marrone et al., 2022).

Disamping itu, konsep revitalisasi fungsi masjid juga diperkuat oleh kebijakan dan perspektif global mengenai optimalisasi ruang publik. Integrasi layanan Kesehatan dasar di tempat ibadah terbukti mampu meningkatkan derajat kesehatan komunitas secara inklusif karena mampu memangkas proses birokrasi dan juga kendala psikologis Jemaah dalam berobat (Mahessa et al., 2024). Upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) melalui edukasi dan aktivitas fisik terprogram berbasis komunitas juga terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta membangun kesadaran Masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat (Pristianto et al., 2025). Selain itu, optimalisasi masjid sebagai media penyuluhan interaktif terbukti efektif meluruskan misinformasi dan meningkatkan pemahaman Kesehatan Jemaah secara signifikan (Sutrisna, 2021). Sebuah penelitian menunjukkan terdapat pembentukan kader Kesehatan sebagai seorang edukator lokal yang merupakan pilar utama dalam menjamin keberlanjutan program pengawasan Kesehatan mandiri secara jangka Panjang. Kebijakan perlindungan WNI di luar negeri oleh pemerintah Indonesia juga mendorong keberlanjutan program pengawasan Kesehatan mandiri secara jangka Panjang (Suprayitno et al., 2022). Kebijakan perlindungan WNI di luar negeri oleh pemerintah Indonesia juga mendorong keterlibatan akademisi dalam memberikan pembekalan kapasitas hidup mandiri bagi para pekerja migran demi menekan angka kecelakaan kerja.

Sebagai Langkah konkret atas permasalahan yang telah terjadi, tim pengabdian Masyarakat menawarkan sebuah Solusi terpadu melalui aktivasi fasilitas fisik berupa Pojok Kesehatan dan Pendidikan (PKP) di dalam Masjid Al-Falah Seoul. Fasilitas ini dilengkapi dengan berbagai alat pemeriksaan dasar (*Health Screening Kit*) serta alat penunjang Latihan

mandiri (*Home Based Treatment Screening Kit*). Rincian Solusi ini diimplementasikan dengan berbagai metode, diantaranya yakni interaksi tatap muka, demonstrasi Teknik penanganan cedera, pelatihan indoor exercise pencegahan *sarcopenia*, dan pelatihan kader marbot masjid untuk menjaga keberlanjutan program pemantauan Kesehatan.

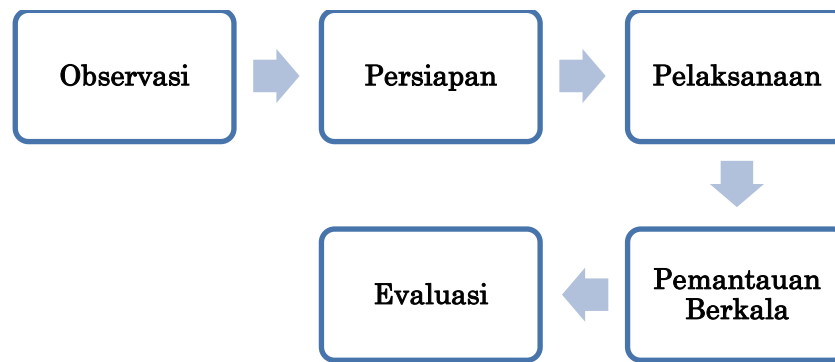
Tujuan utama yang ingin dicapai melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat kemitraan internasional ini Adalah untuk mengoptimalkan peran strategis Masjid Al-Falah Seoul sebagai sebuah pusat literasi dan pemantauan Kesehatan yang holistic berbasis nilai-nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyah (AIK) bagi komunitas Muslim Indonesia di Korea Selatan. Melalui pencapaian tujuan tersebut, diharapkan terjadi peningkatan *hardskill* maupun *softskill* Jemaah secara nyata dalam mengelola Kesehatan fisik mandiri, sehingga derajat Kesehatan komunitas diaspora dapat terjaga secara berkelanjutan di Tengah tantangan lingkungan perantauan.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemitraan internasional (PKM-KI) ini menerapkan konsep hibrida yang mengkolaborasi kegiatan akademis antara dosen dan mahasiswa. Kegiatan yang berpusat pada kepakaran dosen mencakup dari penyuluhan literasi kesehatan adaptif, sosialisasi pencegahan penyakit degeneratif, pelatihan teknis penanganan cedera secara mandiri serta pendampingan aktivasi kader kesehatan.

Mitra sasaran dalam program pengabdian ini adalah Komunitas Muslim Indonesia yang terhimpun dalam Ikatan Keluarga Muslim Indonesia (IKMI Korea Selatan. Fokus pelaksanaan bertempat di Masjid Al-Falah yang berlokasi di distrik Yeongdeungpo-gu, Seoul, Korea Selatan. Kegiatan intervensi yang intensif dan evaluatif ini melibatkan secara aktif jemaah tetap masjid, yang rata rata terdiri dari 8 orang jemaah laki-laki yang berprofesi sebagai pekerja migran dan mahasiswa aktif serta 10 orang jemaah perempuan. Profil demografi mitra didominasi oleh kelompok usia produktif antara 25-35 tahun yang memiliki beberapa keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan di perantauan.

Rangkaian program pengabdian kepada masyarakat kemitraan internasional ini dilaksanakan secara sistematis melalui lima tahapan utama yang berkesinambungan. Alur pelaksanaan program dimulai dari tahap observasi, persiapan, pelaksanaan inti, pemantauan berkala, hingga diakhiri dengan evaluasi dampak program, sebagaimana digambarkan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pertama dimulai dengan observasi situasi awal lapangan untuk memetakan karakteristik serta permasalahan mendasar yang dihadapi oleh komunitas Muslim diaspora Indonesia di Masjid Al-Falah, Seoul. Berdasarkan temuan masalah tersebut, tim melanjutkan ke persiapan yang meliputi koordinasi bersama mitra, penyusunan instrumen angket, hingga penyediaan paket kit kesehatan.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan inti program luring di lokasi mitra dalam bentuk workshop edukasi kesehatan, demonstrasi penanganan cedera secara mandiri bagi jemaah laki-laki, peragaan latihan fisik pencegahan sarcopneia bagi jemaah perempuan, serta pembuatan fasilitas fisik Pojok Kesehatan dan Pendidikan (PKP). Setelah pelaksanaan selesai dan tim kembali ke Indonesia, dilakukan tahap pemantauan secara berkala dengan metode daring melalui koordinasi digital untuk mengontrol konsistensi pengondisian fisik mandiri jemaah di rumah. Rangkaian alur ini ditutup dengan tahap evaluasi akhir untuk mengukur persentase peningkatan kapasitas keterampilan praktis jemaah berdasarkan pengisian lembar kusioner post test pasca kegiatan.

**Tabel 1.** Susunan Kegiatan Pengabdian di Masjid Al-Falah Seoul

| <b>Waktu</b>                      | <b>Nama Kegiatan</b>                                                                                      | <b>Pemateri</b>                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Hari ke-01                        | Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan Wanita                                                        | Anggota Tim<br>Pengabdian Masyarakat |
| Hari ke-02                        | Optimalisasi Motorik bagi anak usia dini melalui aktivitas fisik dan permainan tradisional Indonesia      | Anggota Tim<br>Pengabdian Masyarakat |
| Hari ke-03<br>Sampai dengan ke-06 | Penanganan Pertama pada kasus trauma fisik dan keluhan muskuloskeletal serta pencegahan komplikasi lanjut | Anggota Tim<br>Pengabdian Masyarakat |

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat kemitraan Internasional (PKM-KI) di Masjid Al-Falah Seoul, Korea Selatan didasarkan pada karakteristik demografi Jemaah yang menjadi sasaran program. Profil umum dari 18 jemaah yang menjadi responden screening dan edukasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden Jemaah Masjid Al-Falah Seoul

| No | Karakteristik | Kategori  | Jumlah |
|----|---------------|-----------|--------|
| 1  | Jenis Kelamin | Laki-laki | 8      |
|    |               | Perempuan | 10     |
| 2  | Usia          | 25-35     | 9      |
|    |               | 36-45     | 4      |
|    |               | 46-55     | 1      |

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas jemaah berada pada kelompok usia produktif 25-35 tahun (64,2%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa Sebagian besar mitra merupakan mahasiswa atau Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang memiliki aktivitas fisik padat, sehingga sangat relevan dengan intervensi Kesehatan yang ditawarkan. Untuk memberikan Gambaran yang runtut dan sistematis, urian proses serta hasil pengabdian masyarakat ini disajikan berdasarkan 5 tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Observasi

Tahap observasi dilakukan di awal program untuk memetakan kondisi lapangan dan mengidentifikasi keluhan Kesehatan utama yang dialami oleh Jemaah Muslim diaspora Indonesia di Seoul. Hasil observasi mengidentifikasi dua masalah Kesehatan utama yakni Jemaah laki-laki rentan untuk mengalami *Work Related Musculoskeletal Disorders* (WMSDs) seperti *Low Back Pain* (LBP) dan cedera otot akibat tuntutan pekerjaan fisik yang berat dan jam kerja Panjang. Selain itu bagi Jemaah Perempuan juga menghadapi risiko penyusutan massa otot (*sarcopenia*) akibat minimnya aktivitas fisik terstruktur di dalam ruangan terutama saat menghadapi iklim eskترم pada musim dingin. Temuan ini menjadi acuan utama tim dalam merancang modul edukasi dan menentukan kit Kesehatan yang relevan untuk disiapkan pada tahap berikutnya.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan serangkaian kegiatan administrative dan teknis untuk menjamin kelancaran program luring di Korea Selatan. Proses persiapan meliputi koordinasi intensif secara daring bersama mitra lokal, yakni Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Korea Selatan dan Pengurus Masjid Al-Falah Seoul. Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan instrument evaluasi berupa lembar angket pre-test dan *post-test* mengenai pemahaman cedera *musculoskeletal* serta pencegahan sarcopenia. Tahap persiapan diakhiri dengan pengadaan modul

edukasi dan paket *Health Screening Kit* yang mencakup alat terapi sinar inframerah, *massage gun*, pita ukur lingkaran betis, serta sarana penunjang Pojok Kesehatan dan Pendidikan (PKP).

### 3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program luring diselenggarakan secara interaktif di Masjid Al Falah Seoul melalui tiga agenda utama diantaranya:

- a. Edukasi dan Pelatihan Penanganan Cedera Mandiri bagi Jemaah Laki-laki

Penyampaian materi difokuskan pada tata cara pertolongan pertama dan rekontruksi mandiri terhadap cedera otot/sendai akibat beban kerja fisik. Setelah pemaparan teori, tim memandu demonstrasi praktis mengenai teknik pemulihan mandiri yang aman dan adaptif bagi pekerja migran, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Edukasi Penanganan Cedera dan Keluhan Fisik

Pada Gambar 2, pemateri dari tim pengabdian sedang menyampaikan paparan materi teori mengenai tata cara penanganan awal dan rekontruksi cedera muskuloskeletal secara mandiri di hadapan jemaah laki-laki Masjid Al-Falah, Seoul.

- b. Edukasi Pencegahan Sarcopenia bagi Jemaah Perempuan

Program bagi jemaah perempuan berfokus pada pencegahan sarcopenia melalui pemenuhan nutrisi dan pengondisian fisik berbasis rumah (*home based exercise*). Jemaah dilatih melakukan pengukuran penurunan massa otot secara mandiri menggunakan metode pengukuran lingkaran betis, dilanjutkan dengan praktik penggunaan alat terapi inframerah dan latihan fisik dalam ruangan menggunakan sarana yang tersedia, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Edukasi Jamaah Perempuan dalam penggunaan Alat Terapi

Gambar 3 menampilkan suasana pelaksanaan sosialisasi dan edukasi kesehatan yang ditujukan bagi jemaah perempuan di Masjid A-Falah, Seoul. Pemateri berada di depan dengan didampingi monitor materi tentang sarcopenia yang didengarkan langsung oleh jemaah

c. Aktivitas Pojok Kesehatan dan Pendidikan (PKP) Masjid

Sebagai langkah keberlanjutan dari program pengabdian, tim melakukan aktivasi fasilitas fisik berupa Pojok Kesehatan Pendidikan (PKP) di dalam Masjid Al-Falah, Seoul. Tim melakukan pengadaan dan penataan rak khusus yang diisi dengan *Health Kit* (*Infrared, Massage Gun*) serta modul edukasi Kesehatan. Melalui aktivitas PKP ini, fungsi masjid berhasil dioptimalkan secara holistic, menjadi pusat literasi dan pemantauan Kesehatan komunitas diaspora secara mandiri dan berkelanjutan.

#### 4. Tahap Pemantauan Berkala

Setelah seluruh rangkaian kegiatan luring di Sepul selesai dan tim kembali ke Indonesia, tahap pemantauan dilakukan secara berkala berbasis digital. Tim membentuk *support group* melalui media komunikasi digital bersama pengurus dan perwakilan jemaah, proses pemantauan bertujuan untuk memastikan fasilitas *Health Kit* di PKP Masjid Al Falah dimanfaatkan secara aktif dan tersimpan secara rapi oleh pengurus masjid. Selain itu, tahap ini bertujuan untuk memantau konsistensi jemaah dalam mempraktikkan latihan fisik mandiri yang telah diajarkan sebelumnya serta membantu memfasilitasi sesi konsultasi kesehatan ringan jarak jauh antara jemaah dan tim pakar fisioterapi.

#### 5. Tahap Evaluasi

Evaluasi dampak program dilakukan melalui metode observasi selama kegiatan dan analisis pre post test. Hasil observasi menunjukkan antusiasme yang tinggi, fokus menyimak materi, serta mampu memperagakan instruksi latihan fisik dengan tepat tanpa kendala koordinasi. Hasil evaluasi pengetahuan juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan jemaah yang diukur secara kuantitatif baik sebelum dan sesudah edukasi yang disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4.

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

| Kategori Pengetahuan | Pre-test (f) | Pre-test (%) | Post Test (f) | Post Test (%) |
|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Baik (Skor 70-100)   | 5            | 62.5%        | 8             | 100%          |
| Cukup (Skor 40-60)   | 1            | 12.5 %       | 0             | 0             |
| Kurang (Skor 10-30)  | 2            | 25%          | 0             | 0             |

Berdasarkan data, terjadi peningkatan pemahaman yang sangat signifikan pada jemaah laki-laki. Sebelum sosialisasi, sebanyak 37.5% jemaah masih berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah intervensi dilakukan, persentase pengetahuan kategori Baik melonjak menjadi 100% yang berarti terjadi eliminasi total pada ketidaktahuan jemaah terkait cedera.

**Tabel 4.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Sarcopenia Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

| Kategori Pengetahuan | Pre-test (f) | Pre-test (%) | Post Test (f) | Post Test (%) |
|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Baik (Skor 70-100)   | 6            | 60%          | 10            | 100%          |
| Cukup (Skor 40-60)   | 4            | 40%          | 0             | 0%            |
| Kurang (Skor 10-30)  | 0            | 0%           | 0             | 0%            |

Sementara itu, hasil evaluasi tingkat pengetahuan jemaah perempuan mengenai pencegahan sarcopenia menunjukkan hal yang sama dengan kelompok laki-laki, pada Tabel 3 menunjukkan bahwa intervensi materi sarcopenia mampu meningkatkan pemahaman jemaah perempuan secara masif dari kondisi awal sebelum sosialisasi. Peningkatan ini membuktikan bahwa metode pendekatan tatap muka dan demonstrasi efektif dalam mengatasi keterbatasan informasi kesehatan yang selama ini di alami di Korea Selatan

## 6. Kendala yang Dihadapi

Kendala utama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian internasional ini adalah keterbatasan waktu partisipasi jemaah karena mayoritas merupakan pekerja migran dengan jam kerja yang panjang sehingga interaksi di masjid umumnya hanya dapat dilakukan pada akhir pekan. Selain itu, keterbatasan ruang dan fasilitas masjid yang digunakan bersama untuk berbagai aktivitas ibadah menyebabkan penataan Pojok Kesehatan dan Pendidikan (PKP) harus dilakukan secara hati-hati agar tidak mengganggu ruang salat utama. Untuk mengatasi kendala tersebut, tim mengoptimalkan pendekatan edukasi berbasis hybrid melalui support group di media sosial guna memfasilitasi pemantauan latihan dan konsultasi kesehatan secara berkelanjutan tanpa kehadiran fisik, serta merekomendasikan penggunaan peralatan kesehatan yang portabel agar dapat disimpan dengan rapi dan hanya digunakan pada jadwal pemeriksaan rutin sehingga tidak mengurangi kapasitas ruang ibadah.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemitraan internasional ini telah berhasil menjawab tujuan utama program, yaitu pengoptimalisasian fungsi Masjid Al-Falah Seoul sebagai pusat edukasi kesehatan dan pendidikan yang holistik bagi komunitas Muslim diaspora Indonesia di Korea Selatan melalui integrasi nilai-nilai Islam Berkemajuan. Aktivasi Pojok Kesehatan dan Pendidikan (PKP) di lingkungan masjid terbukti memberikan dampak nyata pada peningkatan aspek *hardskill* dan *softskill* jemaah yang diukur melalui instrumen evaluasi. Pada aspek *hardskill* penanganan cedera mandiri bagi jemaah laki-laki, terjadi lonjakan pengetahuan berkategori baik secara signifikan dari kondisi awal sebesar 62.5% meningkat tajam menjadi 100% setelah intervensi, yang berarti terdapat peningkatan kemampuan teknis sebesar 37.5% sekaligus mengeliminasi total ketidaktahuan jemaah. Kesuksesan intervensi ini sejalan dengan hasil edukasi pengkondisian fisik mandiri serta pencegahan *sarcopenia* pada jemaah perempuan yang juga menunjukkan peningkatan pemahaman yang masif dari kondisi sebelum sosialisasi, sehingga jemaah kini memiliki kesiapan kognitif dan keterampilan praktis dalam menjaga derajat kesehatan mandiri di tengah tantangan lingkungan kerja dan cuaca ekstrem. Berdasarkan hasil evaluasi, tindakan lanjutan yang disarankan adalah pengembangan program pengabdian hybrid berbasis aplikatif digital terintegrasi untuk mempermudah sistem monitoring kepatuhan latihan fisik mandiri jemaah di rumah. Selain itu, bagi pengabdian terapan berikutnya, direkomendasikan untuk memperluas cakupan intervensi pada bidang ergonomi kerja spesifik bagi Pekerja Migran Indonesia di sektor lain, serta disusul dengan penelitian lanjutan yang berfokus pada analisis efektivitas jangka panjang keberadaan PKP terhadap penurunan angka morbiditas komunitas diaspora di negara minoritas.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset, Pengabdian kepada Masyarakat, Publikasi, dan Sentra Kekayaan Intelektual (DRPPS) Universitas Muhammadiyah Surakarta atas pendanaan dan dukungan penuh yang diberikan dalam program pengabdian masyarakat ini melalui surat kontrak nomor 215.37/A.3-III/DRPPS/XI/2025. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh pihak yang terlibat, khususnya mitra jemaah Masjid Al-Falah Seoul, PCIM, serta IKMI sehingga program edukasi kesehatan ini dapat berjalan dengan sukses.

#### DAFTAR RUJUKAN

Aktaş, E., Bergbom, B., Godderis, L., Kreshpaj, B., Marinov, M., Mates, D., McElvenny, D., Mehlum, I., Milenkova, V., Nena, E., & Glass, D. (2021). Migrant workers occupational health research: an OMEGA-NET working group position paper. *International Archives of Occupational and*

- Environmental Health*, 95(4), 765–777. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01803-x>
- Cameron, I., Kurrle, S., & Sherrington, C. (2024). Preventing falls and fall-related injuries in older people. *Medical Journal of Australia*, 221(3), 140–144. <https://doi.org/10.5694/mja2.52374>
- Chien, S.-Y., Wang, T.-H., Tzeng, Y., Lu, S.-H., & Chang, T.-S. (2025). Time Allocation to Physical Activity and Sedentary Behaviour and Its Impact on Sarcopenia Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 81(10), 6250–6260. <https://doi.org/10.1111/jan.16781>
- Gagliardi, A., Morrison, C., & Anderson, N. (2022). The design and impact of culturally-safe community-based physical activity promotion for immigrant women: descriptive review. *BMC Public Health*, 22(1), 430. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12828-3>
- Gomes, L. S. D. S., Efendi, F., Putri, N., Bolivar-Vargas, M., Saadeh, R., Villarreal, P., Aye, T. T., De Allegri, M., & Lohmann, J. (2024). The impact of international health worker migration and recruitment on health systems in source countries: Stakeholder perspectives from Colombia, Indonesia, and Jordan. *The International Journal of Health Planning and Management*, 39(3), 653–670. <https://doi.org/10.1002/hpm.3776>
- Mahessa, A., Zakir, Z. L., Dayati, R., Pratiwi, Y., Wismanto, Fungsi, R., & Masjid, S. (2024). Revitalisasi Fungsi Sosial Masjid: Menjadikannya Sebagai Pusat Pelayanan Kesehatan di Lingkungan Masyarakat. *Moral: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1(4), 216–232. <https://doi.org/10.61132/moral.v1i4.277>
- Marrone, G., Grazioli, E., Tranchita, E., Parisi, A., Cerulli, C., Murri, A., Minganti, C., Di Lauro, M., Piacentini, N., Galiuto, L., Di Daniele, N., & Noce, A. (2022). Effect of Online Home-Based Training on Functional Capacity and Strength in Two CKD Patients: A Case Study. *Healthcare*, 10(3), 572. <https://doi.org/10.3390/healthcare10030572>
- Nastiti, E. M., Ekaprasetya, F., & Darotin, R. (2023). Pemberdayaan Siswa dalam Penanganan Cedera Muskuloskeletal melalui Pemanfaatan E-FA (Education First Aid) Game. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 5(1), 15–19. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v5i1.381>
- Paudyal, P., Wasti, S., Neupane, P., Kulasabanathan, K., Silwal, R., Pathak, R., Memon, A., Watts, C., Sapkota, J., Magar, S. A., & Cassell, J. (2023). Health and wellbeing of Nepalese migrant workers in Gulf Cooperation Council (GCC) countries: A mixed-methods study. *Journal of Migration and Health*, 7, 100178. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100178>
- Porusia, M., Pristianto, A., Nabila, K. N., Hariadhi, D. N., Akhyar, M., & Siddiq, M. N. (2025). Pendampingan Kesehatan Jasmani dan Rohani terkait Work Related Musculoskeletal Disorder bagi Pekerja Migran Indonesia di Kota Gimpo Korea Selatan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 9(1), 8–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v9i1.27762>
- Pristianto, A., Naufal, A. F., Dewangga, M. W., Setiyaningsih, R., Aranti, W. A., Triasari, A., Amanda, M. S., Lathifani, N. R., Billa, A. S., & Siddiq, M. N. (2025). Age and ergonomic position as determinants of musculoskeletal disorders among Batik workers: A cross-sectional study. *Physiotherapy Journal of Indonesia*, 6(1), 64–69. <https://doi.org/10.51559/ptji.v6i1.282>
- Pristianto, A., Rahman, F., Susilo, T. E., Naufal, A. F., & Fatmarizka, T. (2025). Edukasi Aktifitas Fisik dan Latihan Terprogram untuk Mengurangi Penyakit Tidak Menular di Wilayah Rural Karanganyar. *Abdi Gemomedisains*, 6(June), 32–38. <https://doi.org/http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/Edukasi>
- Pristianto, A., Septiawan, M. A., Putri, S. R., & Meitriyana, R. (2022). Edukasi Latihan Penguatan Otot Inti untuk Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung

- Bawah pada Jemaah Masjid Baitussalam. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 4(1), 76–80.  
<http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index%0A76>
- Sánchez, J., He, L., Morales, J., De Souto Barreto, P., Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., Casas-Herrero, Á., Gallardo-Gómez, D., Lucia, A., Del Pozo Cruz, B., & Valenzuela, P. (2024). Association of physical behaviours with sarcopenia in older adults: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet. Healthy Longevity*, 5(2), 108–119. [https://doi.org/10.1016/s2666-7568\(23\)00241-6](https://doi.org/10.1016/s2666-7568(23)00241-6)
- Singh, A. (2025). Evaluating Occupational Health Risks and Preventive Strategies in the Manufacturing Sector. *Journal of Advances in Science and Technology*, 22(2), 454–462. <https://doi.org/10.29070/w96f3g87>
- Suprayitno, E., Mumpuningtias, E. D., & Damayanti, C. N. (2022). Community-Based Supportive Educative Improves Self-Care Management of Type II Diabetes Mellitus in the Era of the COVID-19 Pandemic. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 21–28. <https://doi.org/10.37341/interest.v0i0.445>
- Sutrisna, E. (2021). Peningkatan Pemahaman Penyakit COVID-19 pada Jamaah Masjid Darul Falah, Ceper, Klaten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 1(1), 21–24. <https://doi.org/10.23917/jpmm>
- Yu, W., Dower, A., Floyd, J., Saad, N., Wu, J., Robsky, K., Johnson, O., Hutsul, Y., Ratnarajah, D., Shaw, B., Etienne-Mesubi, M., & Bazira, D. (2025). Opportunities and challenges in access to healthcare for international migrants with work-related diseases and injuries in Gulf Cooperation Council countries: A systematic literature review protocol. *PLOS One*, 20(6), e0321681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321681>