
**PELATIHAN SELF-ASSESSMENT DAN SELF-MANAGEMENT UNTUK
PEKERJA MIGRAM INDONESIA DI TAIWAN**

Yuni Astuti¹, Kellyana Irawati², Yanuar Primanda³, Ferika Indarwati⁴, Laili Nur Hidayati⁵, Fahni Haris⁶, Athaya Zafira Yuflih⁷, Ingrid Marditantea⁸, Intan Aprilia Krismadani⁹, Rahmatika Aulian¹⁰, Nida Nurul Awalia¹¹, Savira Kusuma¹²

^{1,2,3,4,5,6}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

^{7,8,9,10,11,12}Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: yuni.astuti@umy.ac.id

ABSTRAK

Tingginya angka pekerja migran (PMI) wanita di Taiwan tanpa dibekali dengan pendidikan yang cukup membuat pekerja migran menjadi kelompok rentan yang mendapatkan perlakuan diskriminatif, minimnya akses pelayanan kesehatan, dan kekerasan atau pelecehan seksual. PMI yang menikah dengan warga lokal Taiwan pun juga sangat kurang mendapat akses informasi kesehatan dan pelayanan kesehatan yang mengakibatkan ibu hamil mengalami distress kehamilan. Kemampuan diri dalam melakukan pemeriksaan mandiri mampu mengidentifikasi kondisi kegawatan sejak dini, sehingga lebih cepat dalam mendapatkan penanganan. Dari masalah tersebut pengabdian memberikan solusi berupa Pendidikan dan pelatihan *self-assessment* dan *self-management* kesehatan bagi pekerja migran Indonesia. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan metode online melalui zoom meeting dengan 2 sesi pertemuan. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2022 dan 9 Februari 2022 menggunakan media webinar. Kegiatan sesi satu terkait topik *self-assessment* kondisi psikologis, sedangkan pada sesi kedua topik terkait deteksi dini kehamilan resiko tinggi dan manajemen kesehatan bagi ibu hamil. Hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan PMI menjadi 94 sedangkan pada kegiatan sesi kedua peningkatan pengetahuan partisipan menjadi 74. Peserta yang hadir pada kegiatan adalah tenaga migran di Taiwan dan Hongkong. Peserta kegiatan menyampaikan senang karena materi yang disampaikan berguna dan bermanfaat bagi pekerja migran di Taiwan, peserta juga berharap agar ada edukasi lagi bagi PMI.

Kata Kunci: pekerja migran Indonesia, *Self-assessment*, *Self-management*

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taiwan merupakan negara tujuan pekerja migran Indonesia (PMI) yang populer. Dari tahun ke tahun, jumlah PMI yang ditempatkan di Taiwan mengalami peningkatan. Data dari badan nasional penempatan dan perlindungan tenaga kerja Indonesia (BNP2TKI) menunjukkan bahwa Taiwan merupakan negara kedua dengan jumlah penempatan PMI tertinggi di tahun 2019 setelah Malaysia yaitu sebanyak 79.574 orang (BNP2TKI, 2020). Di Taiwan sendiri, data dari kementerian tenaga kerja Taiwan melaporkan bahwa PMI merupakan pekerja migran terbanyak di Taiwan dengan jumlah total mencapai 257.496 dan sebagian besar (75.99%) adalah PMI Wanita yang bekerja di berbagai sektor seperti pengasuh (*caregiver*), asisten rumah tangga, dan sebagainya (Pangaribuan et al., 2022).

Pangaribuan et al. (2021) melakukan penelitian yang melibatkan 500 PMI wanita di Taiwan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PMI wanita di Taiwan mengalami tingkat kecemasan, stress dan depresi yang tinggi yang mempengaruhi kualitas hidup para PMI wanita. Mekanisme koping yang sering digunakan para PMI wanita dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapinya meliputi konsumsi alkohol, merokok dan penggunaan obat-obatan (Pangaribuan et al., 2022). Penelitian lain dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman para PMI wanita dalam masa post partum atau setelah melahirkan yang melibatkan sebanyak 14 PMI wanita dan 92 pekerja migran dari Vietnam yang menikah dengan pasangan dari Taiwan (Huang & Mathers, 2008). Sebanyak 25.5% partisipan (27 orang) dalam penelitian tersebut mengalami distress emosional setelah melahirkan (Huang & Mathers, 2008). Selain itu, berbagai permasalahan yang dihadapi oleh pekerja migran adalah kurangnya dukungan keluarga Taiwan selama kehamilan dan setelah melahirkan. Mereka (pihak keluarga Taiwan) kadang tidak mempercayai ketika para pekerja mengeluhkan sakit dan tetap meminta mereka melakukan pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan lainnya. Terkait dengan akses kesehatan, partisipan penelitian melaporkan kesulitan mengakses fasilitas kesehatan dan informasi kesehatan karena kendala Bahasa serta kendala dalam hubungan keluarga Taiwan. Mereka mengatakan lebih sering menceritakan masalah yang dihadapi dengan keluarga mereka di negara asalnya (Indonesia dan Vietnam). Selain itu, mereka juga mengalami permasalahan dengan adaptasi terhadap peran dan kondisi yang saat ini dialami (Huang & Mathers, 2008).

Penelitian lain dilakukan oleh Marella, (2019) untuk mengetahui hubungan distress psikologis yang dialami PMI dengan karakteristik individu, keluarga dan lingkungan kerja. Dari 181 PMI yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut, sebanyak 17% mengalami gejala depresi dan kecemasan. Adapun factor-faktor yang berhubungan dengan stress psikologis yang dialami oleh PMI adalah komunikasi rutin dengan keluarga, keaktifan di komunitas, dan alasan kerja untuk mencari kesempatan lebih baik. Penelitian ini menyiratkan pentingnya keaktifan komunitas dan potensi komunitas untuk mengurangi stress psikologis yang dialami oleh PMI, sehingga program pengabdian masyarakat menjadi sangat penting dilakukan dengan melibatkan PMI sebagai peserta.

Masalah psikologis dan kurangnya dukungan keluarga pada para PMI ini meningkat dengan rendahnya kemampuan literasi. Sebanyak 248 PMI berpartisipasi dalam penelitian untuk mengetahui akses PMI terhadap layanan kesehatan (Weng et al., 2021). Sebanyak 85.1% participant menyatakan pernah mengalami sakit, tetapi hanya 48.8% yang mendatangi layanan kesehatan di Taiwan. Faktor utama yang menghambat akses terhadap pelayanan kesehatan adalah kendala Bahasa dan keingintahuan institusi tempat bekerja terkait sakit yang dialami pekerja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yang et al., (2020) pada wanita Indonesia yang menikah dengan orang Taiwan juga menunjukkan hasil yang kurang lebih sama. Wawancara pada 15 wanita mendapatkan hasil bahwa Wanita mengalami permasalahan fisik terutama untuk beradaptasi dengan makanan dan mengakses makanan halal, permasalahan psikologis termasuk merasa kesepian, kecemasan, stress, dan depresi, permasalahan sosial dan kultural meliputi kurangnya dukungan sosial, diskriminasi etnis, ekonomi, dan kesulitan komunikasi.

Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berada di Taiwan menjadi kelompok yang rentan terhadap permasalahan. Permasalahan yang dihadapi para PMI semakin menjadi beban karena terkendala oleh Bahasa, keyakinan, dan faktor budaya antara Indonesia dan Taiwan. Sehingga sering memicu perselisihan antar PMI dengan warga lokal Taiwan yang mengakibatkan penganiayaan dan pelecehan seksual. Namun banyak juga pekerja migran Indonesia Wanita yang berhasil bertahan dan menikah dengan warga asli Taiwan. Permasalahan pun tidak selesai dengan menikah dengan warga lokal, karena mereka tetap menyandang stigma sebagai pekerja migran, sehingga kekerasan dalam rumah tangga juga tidak dapat dihindari. Rendahnya tingkat Pendidikan dan pengetahuan tentang literasi membuat para PMI Wanita kurang mengetahui bagaimana cara memilah-milah informasi yang tepat dari media sosial.

Masalah juga timbul karena perbedaan budaya di Taiwan yang tidak membedakan jenis pekerjaan bagi Wanita dan laki-laki, sehingga banyak para PMI yang melakukan pekerjaan seperti mengangkat kardus bermuatan hingga tujuh tingkat, duduk dengan posisi yang sama selama 8-12 jam, dan bekerja dibawah tekanan mental yang membuat mereka stress. Begitupun bagi para pekerja Wanita yang sedang hamil, mereka terpaksa melakukan pekerjaan berat dan tidak memperdulikan masalah kesehatan reproduksi dan masalah janin yang dikandungnya. Adanya organisasi PCIA Taiwan menjadi salah satu wadah kegiatan bagi PMI untuk meningkatkan wawasan dan literasi. Uraian masalah diatas membuat mitra pengabdian dan pengabdian ingin membantu para Pekerja Migran Indonesia di Taiwan memiliki solusi permasalahan dengan cara memberikan Pendidikan dan pelatihan tentang *stress management* dan relaksasi pada Wanita PMI dan Ibu Hamil di Taiwa.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan hasil kerja sama tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) dengan Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCIA) Taiwan. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan dua kali dengan metode webinar online.

Edukasi kesehatan dilaksanakan pada 15 Januari 2022 dan 9 Februari 2022 pukul 20.00 – 22.00 WIB atau 21.00 – 23.00 waktu Taiwan, sasaran edukasi adalah PMI Taiwan di wilayah PCIA Taiwan. Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan diskusi terarah online/jarak jauh melalui Zoom. Media yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini yakni Zoom link, koneksi internet, pertanyaan *pretest-posttest*, dan power point. Tim pengabdian melibatkan mitra pada kegiatan baik persiapan maupun saat kegiatan berlangsung.

Pada sesi pertama edukasi berupa *self-assessment* kondisi psikologis, sedangkan pada sesi kedua edukasi tentang deteksi dini kehamilan resiko tinggi dan manajemen kesehatan bagi ibu hamil. Pada saat kegiatan dilaksanakan peserta diminta mengisi *pretest* terlebih dahulu selama 10 menit kemudian pada akhir sesi setelah edukasi peserta diminta mengisi *posttest*. Edukasi diberikan selama 30 menit kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi 15 menit untuk setiap topik.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi melalui Zoom Meeting

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan dengan 2 sesi dan diikuti oleh peserta dari wilayah kerja PCIA Taiwan. Pada kegiatan sesi pertama dihadiri oleh 14 peserta sedangkan pada kegiatan sesi ke dua dihadiri oleh 22 peserta. Tabel 1 menunjukkan pengetahuan peserta tentang pengkajian psikologis secara mandiri dengan skor rata-rata *pretest* 75, dan rata-rata skor *posttest* yakni 94. Hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang *self-assessment* kondisi psikologis setelah mendapatkan edukasi.

Edukasi terkait *self-assessment* atau pengkajian diri ini dapat digunakan oleh klien untuk melihat, merasakan, dan menilai kesehatan jiwanya secara mandiri. *Self-assesment* yang disampaikan pada pengabdian masyarakat kali ini terkait bagaimana cara mendeteksi kecemasan dan depresi pada Pekerja Migran Indonesia. Penelitian dari Liem et al., (2021) menemukan bahwa inovasi edukasi online melalui *digital health application* dapat meningkatkan wellbeing pada warga imigran. Temuan ini sesuai dengan hasil dari pengabdian

masyarakat yang dilakukan bahwa terdapat peningkatan sebanyak 19% pada skor pengetahuan terhadap *self-assessment* atau pengkajian diri.

Selain melakukan pendidikan kesehatan berupa *self-assessment*, pengabdian juga mengajarkan cara-cara relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Relaksasi yang diajarkan antara lain tarik nafas dalam, hypnosis lima jari, dan relaksasi otot progresif. Pengabdian masyarakat lainnya menunjukkan bahwa Latihan management stress dengan menggunakan nafas dalam, hypnosis lima jari, dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress dan kecemasan pada kader dan lansia Irawati et al., (2021).

Berdasarkan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan yang dilaksanakan terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta setelah mendapatkan penyuluhan. Pemberian edukasi melalui zoom online mampu meningkatkan pengetahuan peserta, menurut Faisal Nugroho & Martining Wardani, (2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui webinar berhubungan dengan peningkatan pengetahuan, pada masa pandemic saat ini edukasi secara online selain meningkatkan pengetahuan juga dapat mencegah penularan covid-19. Pada tabel 1 menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi tentang *self-assessment* psikologis.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pengetahuan *Self-Assessment* Kondisi Psikologis

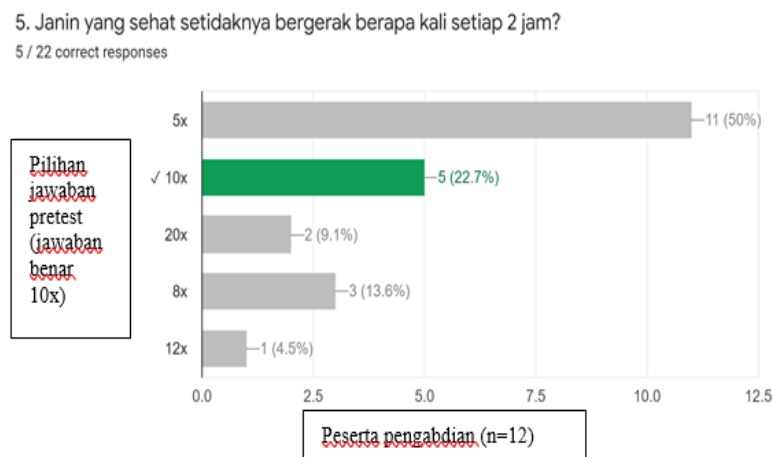
Kegiatan	Rata-rata skor
Pretest (n:14)	75
Posttest (n:10)	94

Tabel 2. Rata-rata Skor Pengetahuan Deteksi Dini Kehamilan Risiko Tinggi dan Manajemen Kesehatan Ibu Hamil

Kegiatan	Rata-rata skor
Pretest (n:22)	60
Posttest (n:14)	74

Pada tabel 2 menunjukkan skor rata-rata pengetahuan tentang deteksi dini kehamilan risiko tinggi dan manajemen kesehatan ibu hamil. Hasil *pretest* menunjukkan skor rata-rata peserta 60, sedangkan rata-rata skor *posttest* peserta setelah mendapatkan edukasi mengalami peningkatan yakni 74. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang deteksi dini kehamilan risiko tinggi dan manajemen kesehatan selama hamil. Kemampuan dalam melakukan deteksi dini penting bagi perempuan sehingga mampu mengenali kondisi kesehatan tubuh dan merasakan perubahan yang terjadi pada tubuh. Pemberian paket edukasi tentang kehamilan risiko tinggi mampu meningkatkan kesiapan ibu hamil dengan risiko tinggi dalam menghadapi persalinan (Oktafia et al., 2018), selain itu ibu hamil yang mendapatkan paparan informasi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang tanda bahaya kehamilan (Wulandari & Laksono, 2020). Deteksi dini yang dilakukan diawal kehamilan mampu mengurangi kejadian komplikasi pada ibu hamil dan dapat mengurangi angka kematian pada ibu hamil. Hasil penelitian (Kolluru & Reddy, n.d.) terdapat hubungan yang signifikan antara skor penilaian resiko pada ibu hamil dengan hasil persalinan.

Gambar 2 dibawah ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mengetahui jumlah normal pergerakan janin selama 2 jam setelah mendapatkan edukasi pada gambar 3 menunjukkan sebagian besar peserta (92,9%) memiliki memberikan jawaban yang benar. Pergerakan janin mulai dapat dirasakan ibu saat usia kehamilan 16 minggu keatas. Penelitian yang dilakukan oleh Turner et al., (2021)) menunjukkan bahwa pergerakan janin merupakan salah satu tanda yang berkaitan dengan peningkatan risiko pada janin. Ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang perubahan pergerakan janin mampu mendapatkan penanganan dini sehingga mampu menurunkan angka kematian janin. Seorang ibu hamil sebaiknya melakukan monitor terhadap pergerakan janin selama masa kehamilan untuk mengetahui kondisi janin. Pemberian edukasi tentang *fetal movement* juga memberikan manfaat terhadap perlekatan ibu dan janin, penelitian yang dilakukan Salehi et al., (2017) menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan edukasi tentang *fetal movement* memiliki *maternal fetal attachment* yang baik, sehingga meningkatkan kedekatan ibu dan janin. Ketika ibu melakukan monitoring pergerakan janin, maka ibu akan meraba perut dan berkomunikasi dengan janin hal ini membuat janin merasakan kehadiran ibu sehingga dapat meningkatkan perlekatan (Güney & Uçar, 2019). Evaluasi juga dilakukan secara verbal dengan wawancara pada peserta, testimoni peserta menyampaikan senang dengan kegiatan yang dilakukan dan berharap ada materi-materi lain lagi yang dilakukan.



Gambar 2. Pretest: Pertanyaan dan Jawaban Peserta Terkait Kondisi Kesehatan Janin



Gambar 3. Posttest: Pertanyaan dan Jawaban Terkait Kesehatan Janin

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan *self-assessment* dan *self-management* dapat meningkatkan pengetahuan pekerja migran Indonesia (PMI) di Taiwan. Implikasi dari peningkatan pengetahuan adalah PMI mampu melakukan deteksi dini kehamilan risiko tinggi serta *self-assessment* kondisi psikologis serta mampu mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi selama masa kehamilan. Selain itu dengan meningkatnya kemampuan *self-assessment* PMI mampu mencari pelayanan kesehatan secara dini untuk mendapatkan penanganan dini. Hasil evaluasi dari kegiatan ini sebaiknya dilakukan edukasi tentang manajemen kesehatan dan pencegahan penyakit kronis bagi PMI sebagai bekal untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialami

DAFTAR PUSTAKA

- Faisal Nugroho, R., & Martining Wardani, E. (2022). PENGARUH EDUKASI MELALUI WEBINAR TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG NAPZA DAN GIZI BAGI REMAJA. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.215>
- Güney, E., & Uçar, T. (2019). Effect of the fetal movement count on maternal-fetal attachment: Maternal-fetal attachment. *Japan Journal of Nursing Science*, 16(1), 71–79. <https://doi.org/10.1111/jjns.12214>
- Huang, Y. C., & Mathers, N. J. (2008). Postnatal depression and the experience of South Asian marriage migrant women in Taiwan: Survey and semi-structured interview study. *International Journal of Nursing Studies*, 45(6), 924–931. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.02.006>
- Irawati, K., Budi, A. W. S., & Haris, F. (2021). Stress Management Training for Working, Elderly, and Health Cadre Women: Rumah Pendamping Emak Sehat Jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 7(2), 130. <https://doi.org/10.22146/jpkm.53612>
- Kolluru, V., & Reddy, A. (n.d.). Study of high risk scoring in pregnancy and perinatal outcome. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 3.
- Liem, A., Natari, R. B., Jimmy, & Hall, B. J. (2021). Digital Health Applications in Mental Health Care for Immigrants and Refugees: A Rapid Review. *Telemedicine and E-Health*, 27(1), 3–16. <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0012>
- Marella, B. (2019). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, KELUARGA DAN LINGKUNGAN KERJA PADA TENAGA KERJA WANITA (TKW) INDONESIA DI TAIWAN. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 298–306. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3399>
- Oktafia, R., Setyowati, S., & Gayatri, D. (2018). PAKET PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN IBU HAMIL RESIKO TINGGI DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 3(1). <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/IJNHS/article/view/2324>
- Pangaribuan, S. M., Lin, Y.-K., Lin, M.-F., & Chang, H.-J. (2022). Mediating Effects of Coping Strategies on the Relationship Between Mental Health and Quality of Life Among Indonesian Female Migrant Workers in Taiwan. *Journal of Transcultural Nursing*, 33(2), 178–189. <https://doi.org/10.1177/10436596211057289>

- Salehi, K., Salehi, Z., & Shaali, M. (2017). The Effect of Education of Fetal Movement Counting on Maternal-Fetal Attachment in the Pregnant Women: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Pediatrics*, 5(4), 4699–4706. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.21795.1820>
- Turner, J. M., Flenady, V., Ellwood, D., Coory, M., & Kumar, S. (2021). Evaluation of Pregnancy Outcomes Among Women With Decreased Fetal Movements. *JAMA Network Open*, 4(4), e215071. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.5071>
- Weng, S.-F., Malik, A., Wongsin, U., Lohmeyer, F. M., Lin, L.-F., Atique, S., Jian, W.-S., Gusman, Y., & Iqbal, U. (2021). Health Service Access among Indonesian Migrant Domestic Workers in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3759. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073759>
- Wulandari, R. D., & Laksono, A. D. (2020). Determinants of knowledge of pregnancy danger signs in Indonesia. *PLOS ONE*, 15(5), e0232550. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232550>
- Yang, M., Liang, W., Zhao, H. H., & Zhang, Y. (2020). Quality analysis of discharge instruction among 602 hospitalized patients in China: A multicenter, cross-sectional study. *BMC Health Services Research*, 20(1), 647. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05518-6>