

## HOW DO I STAY FIT AS I GET OLDER? EDUKASI GIZI PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI TAIWAN

Dini Setiarsih<sup>1</sup>, Rizki Nurmalya Kardina<sup>2</sup>, Paramita Viantry<sup>3</sup>, Devi Kumala Ningrum<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
*e-mail:* dinisetiarsih@unusa.ac.id

### Abstract

Kelompok masyarakat yang rentan mengalami penurunan kebugaran akibat penyakit degeneratif adalah kelompok usia dewasa (19-59 tahun) dan salah satunya adalah Pekerja Migran Indonesia (PMI) sekaligus sebagai anggota Pengurus Cabang Istimewa Nahdlatul Ulama (PCINU) Taiwan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus PCINU Taiwan, masih sedikit anggota PCINU Taiwan yang aware dengan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu diselenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi dengan tujuan sebagai upaya preventif terjadinya penyakit degeneratif. Sasaran kegiatan adalah pekerja migran Indonesia dan peserta sebanyak 130 orang. Mitra kegiatan adalah PCINU Taiwan. Luaran yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan peserta kegiatan terkait dengan resiko penyakit degeneratif. Metode kegiatan adalah edukasi gizi secara daring melalui webinar terkait dengan sindrom metabolic dengan pretest dan posttest yang diberikan kepada peserta. Pada masing-masing tes terdapat 10 pertanyaan dengan skor maksimal 10. Hasil kegiatan menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan edukasi melalui webinar. Rerata skor pengetahuan pada saat pretest adalah 5,5 dengan rentang nilai 1-8 poin. Rerata skor pengetahuan pada saat posttest adalah 6,8 dengan rentang nilai 3-10 poin. Edukasi gizi dalam kegiatan ini cenderung dapat meningkatkan pengetahuan karena edukasi gizi merupakan suatu proses penyebarluasan informasi sesuai dengan masalah gizi yang dihadapi masyarakat. Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah pentingnya edukasi gizi dalam mengawali perubahan perilaku gizi yang lebih baik namun pelaksanaannya perlu dilakukan secara rutin dan terencana hingga mampu mengantarkan pada perubahan perilaku.

**Keywords:** Pekerja Migran; Penyakit Degeneratif; Sindrom Metabolik; Edukasi Gizi

### Abstract

The community group that is vulnerable to experiencing a decline in fitness due to degenerative diseases is the adult age group (19-59 years) and one of them is Indonesian Migrant Workers (PMI) who are also members of the Taiwanese Nahdlatul Ulama Special Branch (PCINU). Based on the results of interviews with PCINU Taiwan administrators, there are still few PCINU Taiwan members who are aware of the risk of degenerative diseases. Therefore, community service activities are held in the form of nutritional education with the aim of preventing degenerative diseases. The target of the activity was Indonesian migrant workers and 130 participants. The activity partner is PCINU Taiwan. The expected outcome is an increase in activity participants' knowledge regarding the risk of degenerative diseases. The activity method is online nutrition education through webinars related to metabolic syndrome with pretests and posttests given to participants. In each test there are 10 questions with a maximum score of 10. The results of the activity show a tendency to increase participants' knowledge after implementing education via webinar. The average knowledge score at the pretest was 5.5 with a value range of 1-8 points. The average knowledge score at the posttest was 6.8 with a value range of 3-10 points. Nutrition education in this activity tends to increase knowledge because nutrition education is a process of disseminating information in accordance with the nutritional problems faced by the community. The conclusion from implementing this activity is the importance of nutrition education in initiating changes in better nutritional behavior, but its implementation needs to be carried out routinely and in a planned manner. to be able to lead to behavior change.

**Keywords:** Migrant Workers; Degenerative Disease; Metabolic Syndrome; Nutrition Education

### PENDAHULUAN

Salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami penurunan kebugaran akibat penyakit degeneratif atau metabolik adalah kelompok usia dewasa (19-59 tahun). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka kejadian hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas di Indonesia pada usia dewasa di tahun 2018 secara berurutan, yaitu 34,1%, 21,7%, dan 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Salah satu hal yang berpengaruh terhadap terjadinya peningkatan risiko penyakit tersebut adalah pola makan. Pola makan yang salah dapat menyebabkan *negative energy balance* yang berdampak pada kondisi obesitas.

Pola makan yang salah, seperti tinggi lemak, tinggi gula, tinggi natrium, dan rendah serat dapat meningkatkan risiko obesitas dan peningkatan stress oksidatif dalam tubuh (Ernalina, Aulawi, Sembiring, & Syuryadi, 2022). Kondisi tersebut menyebabkan resistensi insulin, sehingga mengakibatkan glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel dan menumpuk dalam darah (hiperglikemia). Penurunan sensitivitas insulin juga berdampak pada peningkatan sekresi asam lemak sehingga meningkatkan kadar trigliserida darah dan menurunkan kadar *high density lipoprotein* (HDL). Kondisi hiperinsulinemia yang terjadi akibat resistensi insulin juga dapat menimbulkan kondisi retensi natrium yang menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita diabetes mellitus (Cho, Hong, Park, Kim, & Kang, 2017). Selain itu, pola makan yang salah, seperti tinggi seafood, daging dan unggas, serta fruktosa dapat menyebabkan peningkatan nilai asam urat dalam darah atau hiperurisemia (Chang, Wu, Liu, & Chou, 2018). Hiperurisemia juga merupakan salah satu faktor risiko dari penyakit metabolik seperti penyakit ginjal dan jantung (Petreski, Ekart, Hojs, & Bevc, 2020).

Pengurus Cabang Istimewa Nahdlatul Ulama (PCINU) Taiwan merupakan organisasi keagamaan dengan mayoritas anggota merupakan kelompok usia produktif atau dewasa yang memiliki aktivitas sebagai pekerja dan pelajar. Kesibukan tersebut menyebabkan kebiasaan aktivitas fisik atau olahraga menjadi rendah sehingga berdampak pada peningkatan risiko penyakit degeneratif atau metabolik. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus PCINU Taiwan, masih sedikit anggota PCINU Taiwan yang *aware* dengan risiko penyakit degeneratif. Pihak mitra juga berharap adanya kegiatan penyuluhan atau edukasi gizi sebagai salah satu upaya preventif yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta membantu mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

PCINU Taiwan merupakan organisasi masyarakat di Taiwan yang telah mendapatkan legalitas dari pemerintah setempat. PCINU Taiwan didirikan pada tanggal 5 Oktober 2008 oleh mahasiswa dan pekerja Indonesia. Hingga saat ini, PCINU Taiwan secara rutin dan aktif menyelenggarakan kegiatan sosial keagamaan di seluruh pulau, termasuk pelatihan kejuruan dan program pemberdayaan lainnya bagi pekerja migran. PCINU Taiwan bukanlah komunitas keagamaan pertama yang didirikan oleh mahasiswa dan pekerja Indonesia, tetapi merupakan satu-satunya organisasi keagamaan dengan anggota terbesar. Jumlah tenaga migran di Taiwan mencapai lebih dari 250.000 orang dan pelajar Indonesia diperkirakan mencapai 4.000 orang yang termasuk dalam usia produktif.

Sistem pelayanan kesehatan di Taiwan sangat baik dan didukung dengan asuransi yang dapat menunjang pengobatan medis. Namun, pencegahan penyakit yang sering dirasakan oleh anggota mitra harus tetap menjadi fokus utama tenaga kesehatan. Anggota PCINU merasa masih membutuhkan tambahan informasi dan ilmu tentang bagaimana mencegah penyakit yang ditandai terlebih dahulu dengan sindrom metabolik. Pencegahan ini juga terkait dengan performa kerja saat ini dan beberapa waktu kedepan. Harapan dari anggota mitra tersebut adalah mendapatkan pengetahuan bagaimana menjaga produktivitas kerja dan stamina tubuh tetap prima di hari tua nanti.

Berdasarkan laporan dari ketua PCINU Taiwan, terdapat banyak keluhan dari anggota PCINU Taiwan terkait dengan metabolik sindroma, yang meliputi hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, kolesterol, dan lainnya. Di PCINU Taiwan belum pernah ada informasi atau edukasi mengenai pencegahan pada metabolik sindroma. Oleh karena itu abdimas menawarkan solusi berupa edukasi tentang pencegahan dan penanganan hipertensi dalam perspektif gizi pada usia dewasa anggota PCINU Taiwan.

Edukasi gizi yang diberikan diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku melalui peningkatan pengetahuan dari sasaran. Seperti yang dinyatakan oleh Supriasa (2012) bahwa edukasi gizi merupakan suatu proses berdimensi luas untuk mengubah perilaku masyarakat sehingga pola makan yang baik dapat diterapkan oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan ini

adalah peningkatan pengetahuan anggota PCINU Taiwan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi dalam perspektif gizi pada usia dewasa.

#### **METODE**

Berdasarkan identifikasi permasalahan mitra dan solusi pemecahan masalah yang sudah ditetapkan maka kemudian disusun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

**Identifikasi Masalah.** Mitra merasa kurangnya terkait tambahan informasi dan ilmu tentang bagaimana mencegah penyakit yang ditandai terlebih dahulu dengan sindrom metabolik. Pencegahan ini juga terkait dengan performa kerja saat ini dan beberapa waktu kedepan.

**Alternatif Pemecahan.** Edukasi terkait permasalahan dan gejala sindrom metabolik, khususnya hipertensi.

**Tempak dan Waktu Pelaksanaan.** Pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada anggota PCINU Taiwan pada 19 Agustus 2023 secara daring.

**Target.** Mitra dalam kegiatan ini adalah PCINU Taiwan.

#### **Tahapan Pelaksanaan**

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Persiapan
  - a. Berkoordinasi dengan ketua PCINU Taiwan dan tim dari program studi S1 Gizi UNUSA terkait perencanaan pelaksanaan kegiatan webinar dalam rangka memberikan edukasi kepada anggota PCINU Taiwan terkait persiapan masa tua yang sehat dan bugar dalam perspektif gizi dan islam.
  - b. Membentuk kepanitian kegiatan yang melibatkan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan.
  - c. Melakukan pertemuan dengan panitia kegiatan untuk berdiskusi terkait rencana pelaksanaan kegiatan edukasi pada anggota PCINU Taiwan.
  - d. Mempersiapkan materi yang akan diberikan pada kegiatan edukasi pada anggota PCINU Taiwan.
  - e. Mempersiapkan soal dan kuesioner *pretest* dan *posttest* bagi kader yang akan mengikuti kegiatan pelatihan.
2. Bentuk Kegiatan

Pada tahap ini dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu:

  - f. Tahap pertama, kegiatan diawali dengan memberikan *pretest* kepada peserta kegiatan yaitu anggota PCINU Taiwan melalui *google form*.
  - g. Tahap kedua, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan sesi tanya jawab mengenai materi yang diberikan. Pemaparan materi terdiri dari 2 sesi, yaitu materi tentang hipertensi dan diet untuk pencegahan hipertensi. Pemaparan materi disampaikan oleh dua pemateri, masing-masing dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan pengurus PCINU Taiwan.
  - h. Tahap ketiga, pada akhir webinar dilakukan evaluasi dengan cara pengisian *posttest* oleh anggota PCINU Taiwan melalui *google form*.
3. Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Kegiatan
  - i. Evaluasi. Keberhasilan kegiatan ini akan diukur dari peningkatan pengetahuan anggota PCINU tentang materi yang diberikan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diisi oleh peserta kegiatan. Observasi pemanfaatan edukasi yang diberikan yaitu dengan berkoordinasi dengan ketua PCINU Taiwan terkait dengan keadaan umum kesehatan anggota PCINU Taiwan.
  - j. Keberlanjutan Kegiatan

Setelah pemberian edukasi kepada anggota PCINU Taiwan selesai, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anggota mengenai materi yang telah disampaikan. Harapannya, edukasi tersebut dapat mempengaruhi perilaku anggota PCINU Taiwan dalam menjaga kesehatan sebagai pencegahan sindroma metabolik yang muncul di masa dewasa dan tua. Dalam rangka meningkatkan perilaku anggota PCINU Taiwan lebih baik lagi, setelah pemberian edukasi bisa diberikan pelatihan terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi untuk menuju masa tua yang bugar dan sehat.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

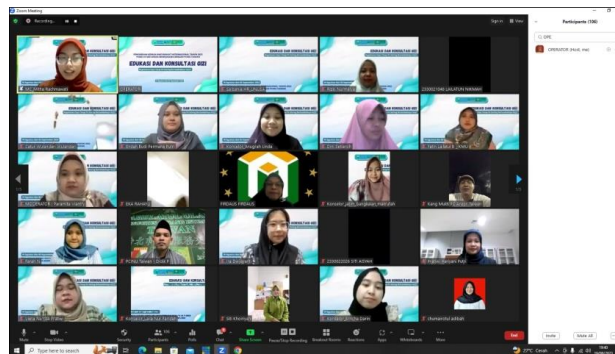
Pada webinar ini, ada dua materi yang disampaikan yaitu Penyakit pada Sindrom Metabolik yang disampaikan oleh Fatin Lailatul Badriyah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku perwakilan Lembaga Kajian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Nahdlatul Ulama Taiwan (Lakpesdam NU Taiwan) dan Diet pada Sindrom Metabolik yang disampaikan oleh Rizki Nurmalya Kardina, S.Gz., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.



Gambar 1. Pemateri Webinar

Dalam paparannya, pemateri menjelaskan berbagai hal mengenai sindrom metabolik, seperti penyakit dan karakteristik dari sindrom metabolik, faktor penyebab, cara pencegahan dari sindrom metabolik, serta diet yang tepat untuk mencegah sindrom metabolik. Salah satu yang banyak dibahas dalam webinar tersebut adalah penyakit hipertensi, dimana diet yang disarankan adalah diet rendah garam dan diet *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH). Materi diberikan dengan tujuan membantu peserta, untuk menjaga pola hidupnya sehingga dapat terhindar dari kondisi sindrom metabolik.

Webinar pada kegiatan ini merupakan edukasi gizi dengan metode ceramah dan diskusi. Metode tersebut memiliki keunggulan dan kelemahan (Supariasa, 2012). Keunggulan metode ini adalah cocok untuk berbagai jenis sasaran, mudah pengaturannya, penggunaan waktu efisien dan dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar. Pada webinar ini peserta mencapai 130 orang sehingga metode ceramah ini dinilai tepat dalam penggunaan dan pencapaian tujuannya.

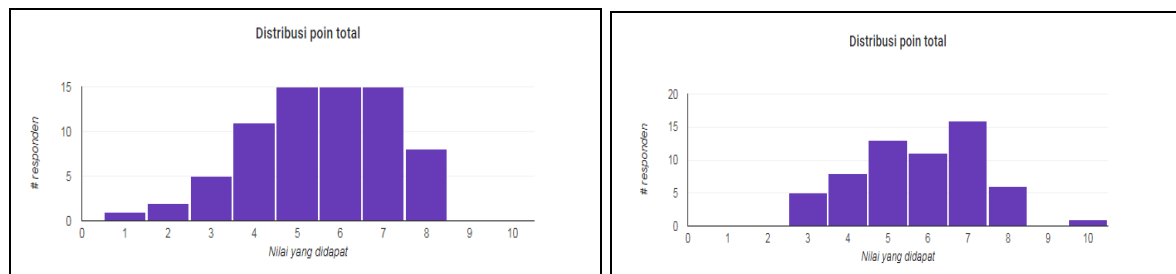


Gambar 2. Peserta Webinar

Sementara itu kelemahan metode ini adalah peranan peserta menjadi pasif, umpan balik terbatas dan komunikasi cenderung satu arah (Supariasa, 2012). Namun dalam webinar ini kelemahan tersebut diatasi dengan adanya sesi diskusi bagi para peserta. nimo peserta cukup baik terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan diantaranya:

- Cara pencegahan hipertensi berdasarkan jenisnya
- Konsep resistensi insulin
- Hubungan insulin, diabetes mellitus dan hipertensi
- Perbedaan diet DASH dengan diet lainnya
- Konsumsi garam untuk penderita hipertensi
- Pencegahan hipertensi secara farmakologi dan dari sisi gizi

Kelemahan lainnya adalah pengaruh ceramah terhadap peserta relatif sulit diukur. Namun dalam kegiatan webinar ini dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi dilakukan. Hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan pada Gambar 3 dan 4. Dari kedua grafik tersebut terlihat adanya pergeseran distribusi poin total ke poin yang lebih tinggi.



Gambar 3. Hasil *Pretest* Edukasi Gizi dan Hasil *Posttest* Edukasi Gizi

Kegiatan webinar edukasi gizi dapat menjadi sarana yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan. Hasil penelitian tentang edukasi gizi melalui webinar tentang napza dan gizi bagi remaja menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi (Nugroho & Wardani, 2022). Demikian pula pada studi tentang edukasi online gizi dan imunitas saat pandemi yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman sasaran setelah edukasi (Mulyani, Ummanah, Anwar, & Elvandari, 2020). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan melalui media sosial dan webinar tentang upaya pencegahan stunting juga memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta (Sukmawati, Nurhakim, Mamuroh, & Mediani, 2022).

Mengubah perilaku seseorang khususnya perilaku sehat bukanlah pekerjaan yang mudah. Perubahan perilaku dapat terjadi secara alamiah atau dilakukan dengan sengaja dan sistematis. Apapun jenisnya, usaha melakukan perubahan tersebut harus diawali dengan adanya pengetahuan terlebih dahulu. Salah satu bentuk peningkatan pengetahuan adalah dengan edukasi gizi. Edukasi gizi dapat direncanakan secara sistematis dengan tujuan peningkatan mutu gizi melalui perbaikan pola konsumsi, perbaikan perilaku sadar gizi, peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi dan peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi (Supariasa, 2012). Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini peningkatan pengetahuan diharapkan dapat berujung pada perubahan perilaku khususnya melalui perbaikan pola konsumsi dan perilaku sadar gizi.

## SIMPULAN

Edukasi gizi dalam kegiatan ini diberikan dalam bentuk webinar secara daring dan dapat meningkatkan pengetahuan mitra tentang gizi dan kesehatan untuk menjaga tubuh tetap prima di hari tua bagi anggota PCINU Taiwan. Informasi yang efektif diharapkan dapat memudahkan anggota mitra untuk menangkap isi informasi tersebut. Edukasi disarankan untuk dilakukan secara rutin dan terencana sehingga proses perubahan perilaku dapat terjadi.

## SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan atau melanjutkan program yang dibentuk untuk mitra setelah selesai kegiatan, sehingga dapat menjadikan mitra melakukan gerak perubahan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan pendanaan dalam kegiatan ini. Terimakasih pula kepada PCINU Taiwan yang telah bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan webinar edukasi gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chang, C., Wu, C., Liu, L., & Chou, R. (2018). Association between Serum Uric Acid and Cardiovascular Risk in Nonhypertensive and Nondiabetic Individuals: The Taiwan I-Lan Longitudinal Aging Study. *Sci Rep* , 1-6.
- Cho, J., Hong, H., Park, S., Kim, S., & Kang, H. (2017). Insulin Resistance and Its Association with Metabolic Syndrome in Korean Children. *Biomed Res Int* .
- Ernalina, Y., Aulawi, T., Sembiring, N. P., & Syuryadi, N. (2022). Edukasi Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik. *Din J Pengabdian Kpd Masyarakat*, 92-97.
- Kemkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Retrieved from Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemkes RI: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Mulyani, E. Y., Ummanah, Anwar, N., & Elvandari, M. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa melalui Edukasi Online Gizi dan Imunitas Saat Pandemi Covid-19. *Senada* , 70-78.
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Webinar Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Napza dan Gizi Bagi Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan* .
- Petreski, T., Ekart, R., Hojs, R., & Bevc, S. (2020). Hyperuricemia, The Heart , and The Kidneys – To Treat or Not to Treat? *Ren Fail* , 978-986.
- Sukmawati, S., Nurhakim, F., Mamuroh, L., & Mediani, H. S. (2022). Edukasi Kesehatan Melalui Media Sosial dan Webinar tentang Upaya Pencegahan Stunting . *Kumawula* , 614-620.
- Supriasa, I. D. (2012). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC.