

Program TANGGUH: Membangun Ketangguhan Para Pekerja Migran Indonesia di Taiwan

¹Fitria Endah Janitra*, ²Herlin Ajeng Nurrahma

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author

Jalan Raya Kaligawe KM. 4 Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, Telp: +62 851-4700-9906

E-mail: fitria.janitra@unissula.ac.id

Received:
24 July 2025

Revised:
15 October 2025

Accepted:
20 October 2025

Published:
28 November 2025

Abstrak

Pekerja migran Indonesia di Taiwan merupakan kelompok rentan yang menghadapi tekanan fisik dan psikososial, termasuk jam kerja panjang, kurang tidur, dan keterbatasan akses layanan kesehatan. Program TANGGUH (Tumbuh Adaptif dan Guyub Untuk Hidup Sehat) dikembangkan untuk memperkuat resiliensi pekerja migran melalui pendekatan komunitas yang mencakup edukasi kesehatan, skrining gula darah sewaktu, dan konseling psikososial individual. Sebanyak 40 peserta (30 perempuan dan 10 laki-laki; usia 26–55 tahun) mengikuti kegiatan ini. Hasil skrining menunjukkan 45% peserta berada dalam kategori prediabetes (140–199 mg/dL) dan 5% dengan kadar gula darah ≥ 200 mg/dL. Hasil konseling mengungkapkan bahwa 45% mengalami stres kerja, 25% gangguan tidur, dan 30% merasa kesepian akibat sistem kerja tinggal bersama. Evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 21,9% setelah intervensi, mencakup aspek manajemen stres, tidur, gaya hidup sehat, dan resiliensi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran kesehatan, memperkuat kemampuan coping, serta membangun dukungan sosial di antara pekerja migran. Program TANGGUH berkontribusi dalam memperkuat ketangguhan individu dan kolektif pekerja migran Indonesia di Taiwan serta berpotensi direplikasi pada komunitas rentan lainnya.

Kata kunci: pekerja migran; gangguan tidur; stress; kesehatan komunitas; resiliensi

Abstract

Indonesian migrant workers in Taiwan represent a vulnerable group facing physical and psychosocial pressures, including long working hours, disrupted sleep patterns, and limited access to healthcare services. The TANGGUH Program (Tumbuh Adaptif dan Guyub Untuk Hidup Sehat — Growing Adaptively and Living Harmoniously for Better Health) was developed to strengthen their resilience through a community-based approach integrating health education, random blood glucose screening, and individual psychosocial counseling. A total of 40 participants (30 females and 10 males; aged 26–55 years) joined the program. Screening results showed that 45% of participants had blood glucose levels within the prediabetic range (140–199 mg/dL) and 5% had levels ≥ 200 mg/dL. Psychosocial counseling revealed that 45% experienced work-related stress, 25% suffered from sleep disturbances, and 30% reported loneliness due to live-in caregiving arrangements. The pre-post evaluation indicated an average 21.9% increase in knowledge scores after the health education session, covering stress management, sleep hygiene, healthy lifestyle, and social support. These findings demonstrate that simple community-based interventions can effectively improve health awareness, coping capacity, and social connectedness among migrant workers. The TANGGUH Program contributes to strengthening both individual and collective resilience of Indonesian migrant workers in Taiwan and serves as a potential model for replication in other vulnerable communities.

Keywords: migrant workers; sleep disturbance; stress; community health; resilience

PENDAHULUAN

Pekerja migran Indonesia merupakan salah satu pilar penting dalam perekonomian nasional melalui kontribusi remitansi dan peran mereka dalam sektor informal di luar negeri. Di Taiwan, mayoritas dari mereka bekerja di sektor domestik sebagai perawat lansia dalam sistem tinggal bersama, yang menuntut ketersediaan fisik dan mental selama 24 jam. Kondisi ini menyebabkan banyak pekerja migran menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk gangguan tidur, stres kronis, kelelahan, dan keterbatasan akses layanan kesehatan (Winarnita et al., 2023).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa tekanan lingkungan kerja yang tinggi, isolasi sosial, dan hambatan bahasa memperburuk kesejahteraan psikologis para pekerja migran (Ho et al., 2022; Lee et al., 2025). Resiliensi, dalam konteks ini, menjadi kompetensi kunci yang memungkinkan pekerja migran untuk tetap berfungsi dan beradaptasi di tengah kondisi kerja yang penuh tekanan. Resiliensi bukan sekadar ketahanan psikologis, namun mencakup kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional, mempertahankan kesehatan fisik, dan membangun jaringan dukungan sosial yang efektif (Cho et al., 2023; Richardson, 2002). Namun demikian, pendekatan intervensi untuk memperkuat resiliensi di kalangan pekerja migran masih jarang dijadikan fokus dalam kegiatan pelayanan maupun pengabdian masyarakat (Asri & Chuang, 2023). WHO (2023) bahkan menekankan perlunya *community-based psychosocial intervention* yang kontekstual, berbasis budaya, dan mudah diakses oleh pekerja migran.

Nama Program TANGGUH merupakan akronim berbahasa Indonesia dari “Tumbuh Adaptif dan Guyub Untuk Hidup Sehat.” Akronim ini menggambarkan nilai-nilai inti yang ingin ditumbuhkan, yaitu kemampuan untuk tumbuh melalui pengalaman hidup yang menantang, bersikap adaptif terhadap tekanan lingkungan kerja, membangun kebersamaan yang guyub dalam komunitas, serta menjaga hidup sehat secara fisik dan mental. Secara filosofi, kata tangguh juga melambangkan daya lenting (*resilien*), menegaskan tujuan program dalam memperkuat kapasitas pekerja migran Indonesia agar mampu beradaptasi dan bertahan di tengah dinamika kerja di luar negeri. Filosofi TANGGUH menekankan bahwa ketangguhan bukan sekadar kemampuan bertahan (*to survive*), melainkan juga kemampuan tumbuh melalui pengalaman sulit (*to thrive*). Program ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis komunitas yang dirancang guna meningkatkan *resilience capacity* pekerja migran Indonesia di Taiwan melalui pendekatan edukasi kesehatan, deteksi dini risiko metabolik, dan konseling psikososial.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Program TANGGUH dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di gedung PCINU Cabang Taipei, Taiwan. Kegiatan ini menargetkan pekerja migran Indonesia yang bekerja di sektor informal, khususnya sebagai perawat lansia dengan sistem tinggal bersama. Total peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 40 orang, terdiri dari 30 perempuan dan 10 laki-laki dengan rentang usia antara 26 hingga 55 tahun.

Metode kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah edukasi kesehatan komunitas yang berisi materi tentang pengenalan stres kerja, pentingnya tidur yang cukup, serta pengelolaan kesehatan fisik dan psikologis. Penyuluhan dilakukan secara partisipatif menggunakan bahasa Indonesia agar mudah dipahami oleh seluruh peserta. Tahap kedua adalah pemeriksaan gula darah sewaktu menggunakan alat glukometer digital sebagai deteksi dini terhadap risiko diabetes. Tahap ketiga adalah konseling psikososial individual yang dilaksanakan oleh tenaga kesehatan relawan. Konseling difokuskan pada pemetaan permasalahan yang dialami peserta, seperti gangguan tidur, stres kerja, rasa kesepian, hingga kecemasan terhadap tuntutan

pemberi kerja. Pendekatan yang digunakan bersifat empatik dan non-judgmental untuk menciptakan rasa aman bagi peserta dalam mengungkapkan permasalahan pribadi mereka.



Gambar 1. Pendampingan program TANGGUH di PCINU Taiwan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program TANGGUH berhasil menjangkau 40 pekerja migran Indonesia yang bekerja di sektor informal di Taiwan. Karakteristik peserta menunjukkan bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan (75%) dan berada dalam kelompok usia produktif, yaitu 36–45 tahun (37.5%). Informasi lengkap tentang distribusi karakteristik peserta dan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta dan Hasil Skrining Gula Darah Sewaktu

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	30	75.0
Laki-laki	10	25.0
Kelompok usia		
25-35 tahun	12	30.0
36-45 tahun	15	37.5
46-55 tahun	13	32.5
Kadar gula darah (mg/dL)		
<140	20	50.0
140–199 (meningkat)	18	45.0
≥200 (indikasi diabetes)	2	5.0

Hasil skrining gula darah menunjukkan bahwa 45% peserta berada dalam kisaran prediabetes (140–199 mg/dL), dan 5% menunjukkan kadar gula darah ≥ 200 mg/dL yang mengindikasikan kemungkinan diabetes mellitus. Temuan ini sejalan dengan standar dari American Diabetes Association (2022), yang menyebutkan bahwa kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL merupakan salah satu kriteria diagnostik untuk diabetes, dan kadar antara 140–199 mg/dL merupakan zona risiko prediabetes. Temuan ini menunjukkan pentingnya skrining rutin pada populasi migran yang sering kali tidak memiliki akses optimal terhadap layanan kesehatan primer.

Di sisi psikososial, hasil konseling individual mengungkapkan adanya beban emosional dan mental yang signifikan. Sebanyak 45% peserta mengalami stres akibat beban kerja yang tinggi, terutama karena sistem kerja tinggal bersama yang mengaburkan batas waktu kerja dan

istirahat. Gangguan tidur akibat harus berjaga malam merawat lansia ditemukan pada 25% peserta, sementara 30% mengungkapkan rasa kesepian dan kerinduan terhadap keluarga di Indonesia. Selain itu, 25% peserta menyatakan mengalami kecemasan karena ekspektasi atau tuntutan dari pemberi kerja. Rincian data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Permasalahan Psikososial yang Ditemukan pada Peserta Program TANGGUH

Permasalahan Psikososial	n	%
Gangguan tidur	10	25.0
Stres kerja	18	45.0
Kesepian	12	30.0
Kecemasan	10	25.0

Hasil ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Lee et al. (2025) dan Cho et al. (2023), yang melaporkan bahwa gangguan tidur dan tekanan kerja kronis pada pekerja migran dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan kelelahan emosional. Dalam konteks pekerja migran Indonesia di Taiwan, tekanan tersebut diperburuk oleh keterbatasan bahasa, perbedaan budaya, dan status kerja yang tergantung pada majikan.

Program TANGGUH menunjukkan efektivitas pendekatan komunitas dalam menjawab tantangan tersebut. Penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai stres kerja, pentingnya tidur yang cukup, dan upaya menjaga kesehatan secara holistik. Kegiatan skrining dan konseling memberikan ruang yang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan validasi emosional. Konseling individual juga menjadi sarana yang efektif untuk mengenali kebutuhan psikososial yang unik dari masing-masing peserta. Intervensi berbasis komunitas memiliki peran sentral dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja migran, terutama ketika dilakukan secara partisipatif dan kontekstual. Pendekatan ini juga memperkuat jaringan sosial dan memperbesar rasa memiliki terhadap komunitas sendiri, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi individu (Chen et al., 2023; Richardson, 2002).

Sebagai bagian dari upaya menilai efektivitas kegiatan edukasi dalam Program TANGGUH, dilakukan evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner sederhana berisi 10 pertanyaan terkait stres kerja, pola tidur, gaya hidup sehat, serta aspek resiliensi dasar. Pengukuran ini bertujuan untuk melihat sejauh mana peningkatan awareness dan pemahaman peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukatif dan konseling. Kegiatan pre-test dilakukan sebelum sesi penyuluhan dimulai, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh sesi edukasi dan refleksi kelompok berakhir. Proses penilaian difasilitasi oleh tim relawan kesehatan dengan pendekatan partisipatif dan penjelasan dalam bahasa Indonesia untuk memastikan pemahaman yang merata. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta pada seluruh aspek yang diukur. Rincian hasil pre-test dan post-test ditampilkan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Skor Pengetahuan Pre dan Post Program TANGGUH (n = 40)

Aspek Pengetahuan	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Peningkatan (%)
Manajemen stres kerja	64.5 ± 10.3	77.2 ± 9.0	+19.7 %
Pentingnya tidur dan istirahat	58.2 ± 12.0	72.0 ± 8.6	+23.6 %
Pola makan dan kesehatan fisik	61.0 ± 11.5	74.3 ± 9.2	+21.8 %
Dukungan sosial dan resiliensi	55.6 ± 13.1	68.1 ± 10.4	+22.4 %
Rata-rata keseluruhan	59.8 ± 11.7	72.9 ± 9.3	+21.9 %

Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 21.9 % menunjukkan dampak positif yang realistis dari intervensi edukatif singkat. Peserta memperoleh pemahaman baru mengenai hubungan antara stres kerja, kualitas tidur, dan kesehatan metabolik serta pentingnya dukungan komunitas. Hasil ini sejalan dengan Tsai and Lee (2016), yang menemukan bahwa peningkatan literasi kesehatan 15–25 % sudah cukup memicu perubahan perilaku awal. Studi oleh Books et al. (2017) juga mendukung bahwa edukasi sederhana dapat memperbaiki pola tidur dan menurunkan stres kerja. Temuan Program TANGGUH menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal menuju perubahan perilaku. Menurut Yusuf et al. (2025), intervensi yang bersifat kultural dan komunitatif merupakan kunci keberhasilan jangka panjang karena membangun rasa memiliki dan kepercayaan antar anggota komunitas. Dengan demikian, Program TANGGUH tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga menumbuhkan jejaring sosial yang memperkuat resiliensi kolektif di kalangan pekerja migran Indonesia di Taiwan.

KESIMPULAN

Program TANGGUH memberikan gambaran konkret mengenai kompleksitas tantangan kesehatan fisik dan psikososial yang dihadapi oleh pekerja migran Indonesia di Taiwan, khususnya mereka yang bekerja di sektor informal sebagai perawat lansia. Hasil skrining gula darah menunjukkan bahwa hampir separuh peserta berada pada kategori prediabetes, sementara temuan konseling psikososial mengungkapkan beban mental yang tinggi berupa stres kerja, gangguan tidur, kecemasan, serta rasa kesepian. Melalui pendekatan komunitas yang melibatkan edukasi kesehatan, deteksi dini melalui pemeriksaan gula darah sewaktu, serta konseling individual yang empatik, program ini berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan dan memberikan dukungan psikososial yang bermakna bagi para peserta. Intervensi ini terbukti dapat memperkuat kapasitas resiliensi para pekerja, yang merupakan kunci dalam menghadapi tekanan lingkungan kerja dan sosial di luar negeri. Kedepan, program ini memiliki potensi untuk direplikasi dengan cakupan yang lebih luas, baik dari sisi jumlah peserta, wilayah pelaksanaan, maupun keterlibatan lintas sektor, seperti organisasi buruh migran, pemerintah daerah, dan komunitas diaspora. Pengembangan lanjutan dapat mencakup pelatihan fasilitator komunitas, integrasi teknologi digital untuk konseling jarak jauh, serta evaluasi longitudinal dampak intervensi terhadap kualitas hidup pekerja migran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada PCINU Cabang Taipei yang telah menyediakan tempat dan mendampingi pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada relawan dan tenaga kesehatan yang telah berkontribusi dalam proses edukasi dan konseling. Penghargaan khusus kami berikan kepada Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), khususnya Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu Keperawatan, atas dukungan pendanaan dan fasilitasi administratif yang memungkinkan program ini berjalan dengan lancar. Tidak lupa, kami juga berterima kasih kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dan terbuka dalam seluruh rangkaian kegiatan Program TANGGUH. Semoga kegiatan ini membawa manfaat berkelanjutan bagi komunitas pekerja migran Indonesia di Taiwan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2022). Standards of Care in Diabetes—2023 Abridged for Primary Care Providers. *Clinical Diabetes*, 41(1), 4-31. <https://doi.org/10.2337/cd23-as01>
- Asri, Y., & Chuang, K.-Y. (2023). Prevalence of and factors associated with depressive symptoms among Indonesian migrant workers in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4056.
- Books, C., Coody, L. C., Kauffman, R., & Abraham, S. (2017). Night shift work and its health effects on nurses. *The health care manager*, 36(4), 347-353.
- Chen, I.-M., Lin, T.-Y., Chien, Y.-L., Chen, J. Y.-Y., Chan, J.-H., Liao, S.-C., Kuo, P.-H., & Chen, H.-C. (2023). The associations between working conditions and subjective sleep quality among female migrant care workers. *Frontiers in Public Health*, 11, 1094513.
- Cho, H.-J., Kang, K., & Park, K.-Y. (2023). Health-related quality of life of migrant workers: a systematic literature review. *BMC public health*, 23(1), 1004.
- Ho, K. H. M., Yang, C., Leung, A. K. Y., Bressington, D., Chien, W. T., Cheng, Q., & Cheung, D. S. K. (2022). Peer support and mental health of migrant domestic workers: A scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7617.
- Lee, C. S., Tan, J. S. Y., Goh, S. Y.-S., Ho, K. H. M., Chung, R. Y.-n., Chan, E. Y., Liaw, S. Y., & Seah, B. (2025). Experiences of live-in migrant caregivers providing long-term care for older adults at home: A qualitative systematic review and meta-ethnography. *International Journal of Nursing Studies*, 164, 105019.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Tsai, T.-I., & Lee, S.-Y. D. (2016). Health literacy as the missing link in the provision of immigrant health care: A qualitative study of Southeast Asian immigrant women in Taiwan. *International Journal of Nursing Studies*, 54, 65-74.
- Winarnita, M., Higo, M., Klassen, T. R., & Blackberry, I. (2023). Asian female migrant aged care workers in regional Australia and social resilience. *Review of Regional Research*, 43(3), 367-380.
- Yusuf, Y. H. A., Nurjan, S., Tajab, M., & Masitoh, M. (2025). Mental Health Assistance in Improving Parents' Psychological Wellbeing for Indonesia Immigrants in Malaysia. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 79-94.