



Sosialisasi Produk Multigrain Snack bar Kepada Pekerja Migran Indonesia di Gimpo, Korea Selatan Sebagai Alternatif Meredakan Stres

Titisari Juwitaningtyas^{*1,3}, Nina Salamah^{2,3}, Putri Rachma Novitasari²

¹ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Industri, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

² Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

³ Ahmad Dahlan Halal Center, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*Correspondence E-mail: nina.salamah@pharm.uad.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Disubmit 6 Juli 2025

Diperbaiki 9 November 2025

Diterima 11 November 2025

Diterbitkan 13 November 2025

Kata Kunci:

Korea Selatan,

Multigrain,

Pekerja Migran,

Snack bar,

Stres.

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres kerja menjadi permasalahan serius di Korea Selatan, terutama akibat budaya kerja yang kompetitif, jam kerja panjang, serta tekanan hierarki perusahaan yang kuat. Tidak hanya pekerja lokal, Pekerja Migran Indonesia (PMI) juga mengalami tekanan lebih besar karena hambatan bahasa, budaya, serta keterbatasan akses terhadap perlindungan hukum dan layanan kesehatan mental. Kondisi kerja yang berat, isolasi sosial, dan perlakuan diskriminatif turut meningkatkan risiko stres berkepanjangan.

Tujuan: Melakukan pendekatan untuk membantu mengelola stres secara alami melalui pelatihan pembuatan makanan fungsional

Metode: Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh tim dosen Universitas Ahmad Dahlan bekerja sama dengan PCIM Korea Selatan melalui pelatihan pembuatan multigrain *snack bar* kepada PMI. Program ini dilaksanakan secara daring dan luring, dengan melalui penguatan literasi gizi dan pengenalan makanan fungsional berbasis lokal.

Hasil: Makanan fungsional dapat membantu menyeimbangkan sistem saraf, hormon, serta meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi emosi. Salah satu bentuk makanan fungsional yang praktis dan efektif adalah *snack bar*. *Snack bar* yang diformulasikan dengan bahan multigrain, buah kering, dan kurma dapat berfungsi sebagai camilan sehat sekaligus pendukung pengelolaan stres.

Untuk mengutip artikel ini: Juwitaningtyas, T., Salamah, N., Novitasari, P. R. (2025). Sosialisasi Produk Multigrain *Snack bar* Kepada Pekerja Migran Indonesia di Gimpo, Korea Selatan Sebagai Alternatif Meredakan Stres. *Open Community Service Journal*, 4(2), 262–268.

Artikel ini berada di bawah lisensi: A Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) License. [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) Copyright ©2025 by author/s

1. Pendahuluan

Stres kerja merupakan masalah serius yang dihadapi oleh banyak pekerja di Korea Selatan. Negara ini dikenal memiliki budaya kerja yang sangat kompetitif dan menuntut, dengan jam kerja yang panjang meskipun pemerintah telah menetapkan batas maksimal 52 jam per minggu. Namun, dalam praktiknya, banyak karyawan masih bekerja melebihi batas tersebut, terutama karena adanya tekanan target dan ekspektasi tinggi dari atasan. Selain itu, budaya perusahaan yang hierarkis membuat para pekerja merasa sulit menolak perintah atau menyuarakan keluhan, yang akhirnya menambah beban mental. Persaingan antar rekan kerja juga sangat ketat, terutama di perusahaan besar (chaebol), di mana kinerja individu sangat menentukan posisi dan jenjang karier (**Dineva & Choi, 2019**).

Kondisi ini diperburuk oleh kebiasaan sosial seperti kegiatan minum-minum (hoesik) setelah jam kerja, yang meskipun bersifat informal, sering kali dianggap sebagai kewajiban. Akibatnya, banyak pekerja kehilangan waktu istirahat yang seharusnya digunakan untuk pemulihan fisik dan mental. Tak heran jika survei dari lembaga keselamatan dan kesehatan kerja Korea menunjukkan bahwa lebih dari 60% pekerja mengalami tingkat stres kerja yang tinggi. Stres ini turut berkontribusi terhadap tingginya angka gangguan kesehatan mental dan bahkan bunuh diri di kalangan usia produktif di Korea Selatan (**Selian et al., 2022**). Meskipun pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti kampanye work-life balance, pengurangan jam lembur, dan penyediaan layanan konseling, perubahan budaya kerja berjalan lambat. Tekanan sosial dan norma tradisional yang masih kuat membuat banyak pekerja merasa sulit untuk benar-benar mendapatkan keseimbangan hidup yang sehat. Oleh karena itu, stres kerja tetap menjadi isu penting yang perlu ditangani secara sistemik dan berkelanjutan di Korea Selatan (**Farida et al., 2025**).

Makanan fungsional dapat membantu mengurangi stres dengan cara mendukung keseimbangan kimia otak, hormon, dan sistem saraf, yang semuanya berperan dalam regulasi emosi dan respons terhadap tekanan. Makanan fungsional adalah makanan yang tidak hanya memberikan nutrisi dasar, tetapi juga mengandung komponen bioaktif yang memberikan manfaat kesehatan tambahan, termasuk peningkatan kesehatan mental. Salah satu cara makanan fungsional mengurangi stres adalah melalui kandungan vitamin dan mineral penting, seperti magnesium, vitamin B kompleks, dan zinc, yang berperan dalam menjaga fungsi sistem saraf dan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamine yaitu zat kimia otak yang berkaitan dengan perasaan bahagia dan relaksasi. Selain itu, makanan tinggi asam lemak omega-3, seperti ikan salmon, chia seed, dan kenari, juga terbukti memiliki efek antiinflamasi pada otak dan membantu menurunkan kecemasan serta depresi ringan (**Helmalia et al., 2019**).

Pengiriman pekerja asal Indonesia ke negara lain belum didukung oleh sistem penempatan dan perlindungan yang kuat dan menyeluruh, yang dapat mengatasi masalah yang dihadapi oleh calon pekerja atau pekerja Indonesia di luar negeri. Berbagai masalah dapat muncul seperti perdagangan manusia, mengalami kekerasan atau perlakuan yang tidak manusiawi, keterlambatan dalam pembayaran gaji, dan sebagainya. Situasi ini tentunya dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental individu. Kesehatan mental menjadi isu penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat global karena berkaitan dengan mencegah gangguan mental yang tidak diinginkan. WHO mencatat bahwa di seluruh dunia, tingkat prevalensi gangguan mental sangat tinggi dan sering kali diremehkan. Gangguan mental menjadi salah satu penyebab utama disabilitas serta berkontribusi terhadap angka bunuh diri. Dampak dari kurangnya kesehatan mental juga terlihat dalam aspek ekonomi, yang dapat mengakibatkan penurunan produktivitas individu secara signifikan, bahkan melebihi biaya perawatan yang dikeluarkan (**Mucci et al., 2020**).

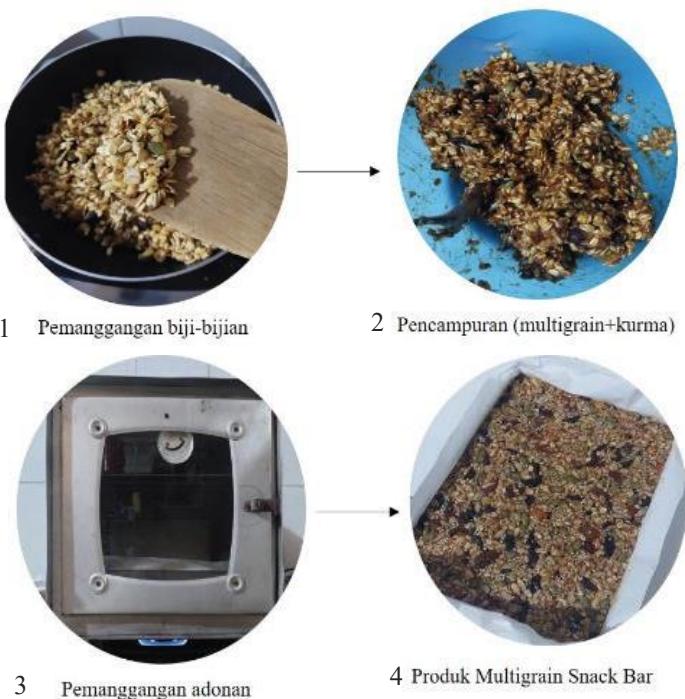
Beberapa makanan fungsional juga mengandung adaptogen, yaitu senyawa alami yang membantu tubuh beradaptasi terhadap stres fisik dan mental. Contohnya adalah ginseng, *ashwagandha*, dan *rhodiola*, yang banyak digunakan dalam suplemen atau minuman kesehatan. Selain itu, makanan yang mengandung probiotik dan prebiotik seperti yogurt, kefir, tempe, dan pisang juga berperan penting,

karena kesehatan usus berhubungan langsung dengan kesehatan mental melalui *gut-brain axis* (sumbu usus-otak). Usus yang sehat dapat membantu mengatur mood dan respons stres secara lebih stabil. Tak kalah penting, makanan fungsional juga berkontribusi dalam mengurangi hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam mengatasi stres jangka panjang. Misalnya, minuman herbal seperti teh *chamomile* atau makanan kaya triptofan seperti kacang-kacangan dapat membantu menenangkan pikiran menjelang tidur (**Helmalia et al., 2019**).

Makanan fungsional dapat disajikan dalam bentuk *snack bar* dengan cara menggabungkan berbagai bahan bernutrisi tinggi dan bioaktif yang memiliki manfaat khusus bagi kesehatan tubuh dan mental. *Snack bar* fungsional dirancang tidak hanya sebagai camilan yang mengenyangkan, tetapi juga memberikan efek positif seperti meningkatkan energi, menstabilkan *mood*, memperbaiki pencernaan, atau bahkan membantu mengurangi stres. Dalam proses pengembangan *snack bar* fungsional, produk yang dikembangkan dalam program ini adalah pelatihan pembuatan *snack bar* berbahan dasar kacang-kacangan dan biji-bijian Untuk mengurangi stres, *snack bar* bisa diformulasikan dengan bahan penenang alami seperti cokelat hitam (kaya magnesium dan flavonoid), teh hijau matcha (mengandung L-theanine yang membantu menenangkan pikiran), serta madu dan kayu manis yang memiliki efek menenangkan (**Duyff, 2017**).

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kerjasama antara tim dosen Universitas Ahmad Dahlan, Pengurus Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Korea Selatan, dan Takmir Masjid Abdurrahman bin Auf, Gimpo, Korea Selatan. Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pengembangan produk *snack bar* yang terbuat dari aneka biji-bijian (biji labu, biji bunga matahari, biji oats), kacang almond, kismis, dan kurma. Proses *trial* produk dapat dilihat pada Gambar 1. Selanjutnya, program ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi melalui pemaparan dengan masyarakat target yaitu Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang bekerja di Korea Selatan. Sosialisasi ini dilakukan dalam 2 tahap yaitu secara *online* pada tanggal 23 Februari 2025 melalui media *Zoom* (Gambar 2a) dan secara *offline* atau tatap muka pada tanggal 19 April 2025 di Masjid Abdurrahman bin Auf, Gimpo, Korea Selatan (Gambar 2b).



Gambar 1. Proses Pembuatan Multigrain Snack bar



Gambar 2. a) Flyer sosialisasi kegiatan PKM untuk pelatihan *online* b) Flyer sosialisasi kegiatan PKM untuk pelatihan *offline*

3. Hasil dan Pembahasan

Setiap tahun, kurang lebih 450. 000 orang Indonesia berangkat ke luar negeri untuk bekerja. Jumlah total warga negara Indonesia yang menjadi tenaga kerja di luar negeri mencapai lebih dari empat juta, di mana 70 persen di antaranya adalah perempuan, dan sebagian besar beroperasi di sektor domestik. Kebijakan mengizinkan pengiriman tenaga kerja ke negara lain merupakan langkah yang diambil oleh Pemerintah Indonesia untuk mengurangi risiko pengangguran yang semakin meningkat. Tingginya angka pengangguran di Indonesia mendorong pemerintah untuk melihat pasar kerja di luar negeri sebagai pilihan strategis dalam mengatasi masalah pengangguran dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui Program Penempatan Tenaga Kerja Indonesia di luar negeri. Data menunjukkan bahwa pengiriman tenaga kerja ke luar negeri didominasi oleh wanita (64,74%) dibandingkan pria (35,26%) (**Mas'udah et al., 2023**).

Dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, Universitas Ahmad Dahlan (UAD) bersama PCIM Korea Selatan, Halal Center UAD, LP4H PWM DIY, dan Masjid Abdurrohman bin Auf, Gimpo, Korea Selatan, melakukan Pelatihan Pembuatan Pangan Fungsional dan pemeriksaan kesehatan kepada para pekerja migran Koea Selatan.



Gambar 3. a) Dokumentasi peserta pelatihan, b) proses pelatihan.

Acara ini diselenggarakan secara langsung pada 10 April 2025 pukul 18.00 WIB atau 20.00 WKS dengan dihadiri oleh 33 peserta, yang merupakan WNI dan warga lokal yang menikah dengan WNI bertempat di Masjid Abdurrohman bin Auf, Gimpo, Korea Selatan. Acara dibuka dengan opening speech dari Bapak Heri, selaku Sekretaris PCIM Korea Selatan, serta Bapak Teuku Zulkaryadi, selaku Koordinator Protokol dan Konsuler KBRI Seoul. Dalam sesi utama, hadir dua pemateri, yaitu Dr. Apt. Nina Salamah, M.Sc dan Ir.Titisari Juwitaningtyas, M.Sc. Pemaparan pertama disampaikan oleh Dr. Apt. Nina Salamah, M.Sc., yang menyampaikan kesehatan mental, dan fisik. Kegiatan seperti tertera pada Gambar 3

Pekerja Migran Indonesia (PMI) adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Jauh dari keluarga, beban pekerjaan, ketidakpastian dalam hukum, perbedaan budaya dan bahasa, serta kurangnya interaksi sosial sering memicu stres yang berat, kecemasan, bahkan depresi. Sayangnya, program yang secara khusus ditujukan untuk kesehatan mental pekerja masih sangat terbatas. Menurut data dari Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNP2TKI), banyak pekerja migran mengalami penurunan kondisi psikologis saat berada di luar negeri, namun pekerja tidak mendapatkan dukungan psikologis yang cukup. Oleh sebab itu, sangat penting untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat yang fokus pada pendidikan dan penguatan mental untuk para pekerja migran, baik yang akan berangkat, yang sedang bekerja, maupun yang baru kembali ke tanah air.

Pekerja Migran Indonesia di Korea Selatan juga mengalami tekanan kerja yang cukup berat, dan seringkali lebih rumit dibandingkan pekerja lokal. Sumber stres ini tidak hanya diakibatkan oleh tuntutan pekerjaan, tetapi juga disebabkan oleh faktor bahasa, budaya, serta kurangnya hak dan perlindungan hukum. Kebanyakan Pekerja Migran Indonesia di Korea Selatan bekerja di sektor industri, pertanian, dan perikanan. Jenis pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik ini umumnya melibatkan jam kerja yang panjang, kerja malam, dan kondisi tempat kerja yang berat. Pekerja sering kali menghadapi beban kerja yang besar, waktu istirahat yang minim, serta risiko keselamatan yang tinggi. Situasi ini diperburuk oleh kesulitan berkomunikasi, karena banyak dari pekerja yang tidak cukup menguasai bahasa Korea. Hal ini menjadikan pekerja mengalami kesulitan dalam memahami instruksi kerja, menyampaikan keluhan, atau meminta bantuan saat menemui masalah. Selain itu, banyak pekerja migran juga mengalami diskriminasi, pelecehan verbal, serta perlakuan yang tidak adil dari atasan atau rekan kerja lokal. Pekerja sering merasa kesepian dan terasing, dikarenakan jauh dari keluarga dan akses yang terbatas ke jaringan sosial ataupun komunitas pendukung. Faktor-faktor inilah yang berkontribusi pada munculnya stres yang berkepanjangan, dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi atau kecemasan.

Snack bar yang dihasilkan pada program ini merupakan salah satu bentuk makanan ringan padat yang dirancang sebagai sumber energi instan dan praktis. Menurut Gibson (2010), *snack bar* adalah makanan berbentuk batang (bar) yang umumnya terdiri dari kombinasi bahan sepertiereal, kacang-kacangan,

biji-bijian, buah kering, dan bahan pengikat (seperti madu atau sirup). Produk ini banyak dikonsumsi sebagai camilan sehat karena mudah dibawa dan dikonsumsi kapan saja. Konsep makanan fungsional pertama kali berkembang di Jepang pada tahun 1980-an di bawah istilah FOSHU (Food for Specified Health Use). Menurut **Roberfroid (2002)**, makanan fungsional adalah makanan yang memberikan manfaat tambahan terhadap kesehatan, di luar fungsi nutrisi dasar. *Snack bar* termasuk dalam kategori makanan fungsional bila mengandung bahan aktif yang dapat memberikan efek positif bagi tubuh, seperti meningkatkan imunitas, memperbaiki sistem pencernaan, atau membantu mengelola stres.

Snack bar yang dibuat diformulasikan agar kaya akan serat, protein, vitamin, dan mineral, serta rendah gula dan lemak trans. *Snack bar* terbuat dari aneka biji-bijian (biji labu, biji bunga matahari, biji oats), kacang almond, kismis, dan kurma, berpotensi membantu meredakan stres secara alami. Menurut penelitian oleh **Drewnowski dan Gomez-Carneros (2000)**, kombinasi antara serat dari oat dan biji-bijian serta protein nabati dari kacang-kacangan dalam *snack bar* dapat membantu menjaga rasa kenyang lebih lama, menjaga kadar gula darah tetap stabil, serta memberikan energi berkelanjutan. *Snack bar* dapat dijadikan media penyampaian zat fungsional seperti probiotik, antioksidan, adaptogen, dan asam lemak esensial. Menurut **Martirosyan dan Singh (2015)**, makanan fungsional yang dikemas dalam bentuk praktis seperti *snack bar* memiliki potensi besar untuk dikembangkan secara komersial karena memenuhi kebutuhan gaya hidup modern yang serba cepat namun tetap peduli kesehatan, sehingga para peserta program merasa senang, apalagi rasanya yang juga sangat enak untuk bisa dikomersialisasikan.

4. Kesimpulan

Pelatihan kerjasama dengan PCIM Korea Selatan dengan sasaran pekerja migran berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta pekerja migran Korea Selatan dalam menyiapkan makanan fungsional untuk meningkatkan kesehatan.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan sebagai penyandang dana dengan nomor kontrak U.12/SPK-PkM-Internasional-7/LPPM-UAD/XI/2024 sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada PCIM Korea Selatan, Takmir Masjid Abdurrohman bin Auf, Gimpo, Korea Selatan yang telah berkenan bekerjasama, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana.

6. Daftar Pustaka

- Dineva R, F., & Choi, H. (2019). Associations of Acculturative Stress, Depression, and Quality of Life among Indonesian Migrant Workers in South Korea. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(2), 172–180. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.2.172>
- Drewnowski, A., & Gomez-Carneros, C. (2000). Bitter taste, phytonutrients, and the consumer: A review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(6), 1424–1435. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.6.1424>
- Duyff, R. L. (2017). *Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide* (5th ed.). Houghton Mifflin Harcourt.
- Farida, R., Karuniawati, H., Wikantyasnning, E. R., Sukmawati, A., Cholisoh, Z., Nurwaini, S., & Swandari, M. T. K. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas pada Warga Negara Indonesia di Seoul Korea Selatan. *Abdimas Galuh*, 7(2), 1152-1159.
- Gibson, G. R. (2010). Dietary modulation of the human gut microflora using the prebiotics oligofructose and inulin. *Journal of Nutrition*, 129(7), 1438S–1441S. <https://doi.org/10.1093/jn/129.7.1438S>
- Helmalia, A. W., Putrid, P., & Dirpan, A. (2019). Potensi rempah-rempah tradisional sebagai sumber antioksidan alami untuk bahan baku pangan fungsional):(The potential of traditional spices as a

- source of natural antioxidants for functional food raw materials). *Canrea Journal: Food Technology, Nutritons, and Culinary Journal*, 26-31.
- Martirosyan, D. M., & Singh, J. (2015). A new definition of functional food by FFC: What makes a new definition unique? *Functional Foods in Health and Disease*, 5(6), 209–223. <https://doi.org/10.31989/ffhd.v5i6.183>
- Mas'udah, A. F., Isro'in, L., & Putri, D. R. (2023). Increasing knowledge of health and psychology for migrant workers. *Community Empowerment*, 8(12), 2034-2039.
- Mucci, N., Traversini, V., Giorgi, G., Tommasi, E., De Sio, S., & Arcangeli, G. (2019). Migrant workers and psychological health: A systematic review. *Sustainability*, 12(1), 120. <https://doi.org/10.3390/SU12010120>
- Roberfroid, M. B. (2002). Global view on functional foods: European perspectives. *British Journal of Nutrition*, 88(Suppl 2), S133–S138. <https://doi.org/10.1079/BJN2002681>
- Selian, S. N., Khalefa, E. Y., & Hanifah, L. (2022). Migration process experience and its impact on well-being among women immigrants in Indonesia. *Psikohumaniora*, 7(2), 249–262. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.12596>