

Tinjauan Sistematis Promosi Kesehatan dan Gizi pada Pekerja Migran (2019-2024)

Ira Yunianti¹, Wulan Setianingrum², Destia Ika Fitriana³, Septa Indra Puspikawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga

*Corresponding e-mail: ira.yunianti-2022@fikkia.unair.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Migran merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan dan gizi akibat perubahan lingkungan, terbatasnya akses layanan kesehatan, serta hambatan budaya. Oleh karena itu, promosi kesehatan dan gizi berperan penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. **Tujuan:** Mengidentifikasi bentuk intervensi promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran, menilai efektivitas intervensi, serta mengeksplorasi hambatan dalam pelaksanaannya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data *Google Scholar* menggunakan kata kunci "migration" AND "health promotion" AND "nutrition". Artikel yang dipublikasikan pada tahun 2019–2024 diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sebanyak 6 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis secara naratif. **Hasil:** Tinjauan menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan partisipatif, seperti CBPR dan program salutogenik, efektif meningkatkan kualitas hidup, memperkuat dukungan sosial, serta menurunkan tingkat stres pada migran. Selain itu, perilaku promotif kesehatan dan efikasi diri terbukti berkontribusi positif terhadap kualitas hidup pekerja migran, sedangkan stres akulturasi berpengaruh negatif. Pada aspek gizi, hambatan utama yang ditemukan meliputi kendala bahasa, keterbatasan ekonomi, rendahnya literasi kesehatan, kurangnya materi edukasi yang sesuai budaya, serta kekhawatiran terhadap kebijakan imigrasi yang menghambat akses terhadap program bantuan gizi. **Kesimpulan:** Keberhasilan promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, budaya, dan struktural. Pendekatan berbasis komunitas yang sensitif budaya, didukung oleh penguatan efikasi diri, dukungan sosial, serta peningkatan akses informasi kesehatan, berpotensi memberikan manfaat yang lebih efektif dan berkelanjutan bagi populasi migran.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Edukasi Kesehatan, Migran

Systematic Review of Health and Nutrition Promotion in Migrant Workers (2019-2024)

Abstract

Background: Migrants are a vulnerable group experiencing various health and nutritional problems due to environmental changes, limited access to health services, cultural barriers, and acculturation stress. Therefore, health and nutrition promotion are important strategies to improve the quality of life and well-being of migrant populations. **Objectives:** To identify the forms of health and nutrition promotion interventions in migrant populations, assess their effectiveness, and explore barriers to their implementation. **Methods:** This study used a *Systematic Literature Review* method based on the PRISMA 2020 guidelines. Article searches were conducted through the *Google Scholar* database using the keywords "migration" AND

"health promotion" AND "nutrition". Articles published in 2019–2024 were selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. A total of 6 articles met the criteria and were analyzed narratively. **Results:** The review showed that community-based and participatory interventions, such as CBPR and salutogenic programs, were effective in improving quality of life, strengthening social support, and reducing stress levels in migrants. In addition, health-promotive behaviors and self-efficacy were shown to contribute positively to the quality of life of migrant workers, while acculturation stress had a negative effect. In terms of nutrition, the main barriers identified include language barriers, economic constraints, low health literacy, a lack of culturally appropriate educational materials, and concerns about immigration policies that hinder access to nutrition assistance programs. **Conclusion:** The success of health and nutrition promotion among migrant populations is influenced by individual, social, cultural, and structural factors. A culturally sensitive, community-based approach, supported by strengthening self-efficacy, social support, and increasing access to health information, has the potential to provide more effective and sustainable benefits for migrant populations.

Keywords: Health Education, Nutrition Education, Migrants

ARTICLE HISTORY:

Received 08-07-2025

Revised 30-05-2026

Accepted 13-06-2026

PENDAHULUAN

Fenomena migrasi saat ini telah menjadi bagian penting dari perubahan demografis global yang terjadi di berbagai negara (Ramin, 2024). Migrasi merupakan salah satu bentuk perpindahan yang tidak hanya mencerminkan mobilitas geografis, namun juga membawa perubahan pada struktur sosial, budaya, dan demografi di tempat tujuan (Armansyah et al., 2022). Sedangkan orang yang berpindah dari satu wilayah ke wilayah lain, baik dalam satu negara maupun antar negara disebut migran atau imigran. Pekerja migran merupakan mereka yang berpindah untuk bekerja, seringkali menetap sementara di tempat tujuan. Menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2017 tentang Perlindungan Pekerja Migran Indonesia, pekerja migran adalah setiap warga negara Indonesia yang akan, sedang, atau telah melakukan pekerjaan dengan menerima upah di luar wilayah Republik Indonesia. Di Indonesia sendiri, istilah Tenaga Kerja Indonesia (TKI) atau Pekerja Migran Indonesia (PMI) merujuk pada warga yang bekerja di luar negeri, umumnya di sektor formal maupun informal. Migrasi memberikan dampak positif seperti peningkatan ekonomi melalui remitansi, tetapi juga tantangan seperti risiko eksploitasi dan kesulitan adaptasi (OECD, 2024). Perlindungan hukum bagi pekerja migran, baik melalui peraturan nasional maupun kerjasama internasional, sangat penting untuk memastikan hak-hak mereka terpenuhi (Simamora, 2021).

Perlindungan terhadap Buruh Migran Indonesia (BMI) masih menjadi isu krusial yang memerlukan perhatian lebih, khususnya dari pemerintah. Berbagai persoalan terkait keadilan mulai dari upah, kondisi kerja, hingga hak-hak dasar masih sering diabaikan, menunjukkan bahwa BMI belum sepenuhnya mendapat jaminan perlindungan yang memadai (Farbenblum et al., 2013). Selain itu, lemahnya sinergi antar instansi pemerintah dalam menangani masalah BMI turut memperburuk situasi, menghambat penyelesaian yang efektif dan berkelanjutan (Azmy, 2011). Diperlukan upaya kolaboratif dan kebijakan yang lebih terintegrasi untuk memastikan hak-hak BMI terlindungi secara menyeluruh. Terdapat tiga aspek utama yang perlu mendapat perhatian terkait perlindungan Buruh Migran Indonesia (BMI). Pertama, mengenai mekanisme reintegrasi yang dihadapi BMI saat kembali ke tanah air, yang belum sebanding dengan prosedur yang berlaku sebelum mereka berangkat ke luar negeri. Kedua, berbagai persoalan kesehatan dan perlindungan hak-hak pekerja migran yang melibatkan peran GPKTKI serta instansi terkait lainnya. Ketiga, perlu adanya evaluasi mendalam terhadap dampak dari belum optimalnya kebijakan pemerintah dalam melindungi kepentingan BMI. Beban kerja yang tinggi di negara tujuan berdampak signifikan pada kesehatan buruh migran setelah mereka kembali ke desa.

Penelitian LPKP (2010) menemukan bahwa banyak buruh migran mengalami gangguan kesehatan pasca kepulangan, seperti tekanan psikologis, penyakit kulit kronis akibat paparan bahan kimia keras dalam pembersih, serta gangguan organ dalam seperti liver dan paru-paru. Kondisi ini menunjukkan perlunya perlindungan kesehatan yang lebih serius bagi pekerja migran, baik selama bekerja di luar negeri maupun setelah pulang ke tanah air (Jatmiko, 2023).

Fenomena migrasi yang terus meningkat menyebabkan pekerja migran menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh kondisi kerja, proses adaptasi di lingkungan baru, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, serta permasalahan gizi yang dapat berdampak pada kualitas hidup migran dan menimbulkan beban kesehatan masyarakat yang lebih luas. Oleh karena itu, promosi kesehatan dan gizi menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan populasi migran (Setiarsih et al., 2023).

Kajian ini menggunakan kerangka *Ottawa Charter for Health Promotion* sebagai landasan teoritis dalam memahami promosi kesehatan pada populasi migran. Ottawa Charter menjelaskan bahwa promosi kesehatan merupakan proses yang memungkinkan individu dan masyarakat meningkatkan kontrol terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mereka melalui lima area aksi utama, yaitu membangun kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (*building healthy public policy*), menciptakan lingkungan yang mendukung (*creating supportive environments*), memperkuat aksi komunitas (*strengthening community action*), mengembangkan keterampilan individu (*developing personal skills*), dan mengarahkan kembali pelayanan kesehatan (*reorienting health services*) (WHO, 2021). Kerangka ini relevan dalam konteks migrasi karena kesehatan migran tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku individu, tetapi juga oleh dukungan sosial, akses terhadap layanan kesehatan, kondisi lingkungan, serta kebijakan yang mengatur perlindungan pekerja migran. Oleh karena itu, promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran perlu dipahami sebagai upaya yang melibatkan individu, komunitas, dan sistem pelayanan kesehatan secara terpadu untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan migran (WHO, 2021, 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan pelaksanaan program promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran, hasil penelitian tersebut masih menunjukkan variasi dalam pendekatan, sasaran, dan luaran yang diukur. Sebagian penelitian berfokus pada edukasi kesehatan dan gizi, sementara penelitian lainnya menitikberatkan pada pemberdayaan komunitas, peningkatan kualitas hidup, atau peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Selain itu, masih terbatas tinjauan pustaka yang secara sistematis mengintegrasikan berbagai temuan tersebut berdasarkan kerangka promosi kesehatan, khususnya Ottawa Charter. Akibatnya, belum diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana komponen promosi kesehatan, seperti penguatan komunitas, pengembangan keterampilan individu, penciptaan lingkungan yang mendukung, dan penguatan pelayanan kesehatan, diterapkan dalam program kesehatan migran. Oleh karena itu, diperlukan tinjauan pustaka yang mampu mensintesis berbagai bukti ilmiah untuk mengidentifikasi bentuk intervensi, efektivitas program, serta hambatan implementasi promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran berdasarkan perspektif promosi kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu tinjauan pustaka yang mampu mensintesis berbagai temuan penelitian secara sistematis. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran, menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan, serta mengeksplorasi hambatan dalam pelaksanaannya. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan dan gizi yang lebih efektif, komprehensif, dan sesuai dengan kebutuhan populasi migran.

METODE

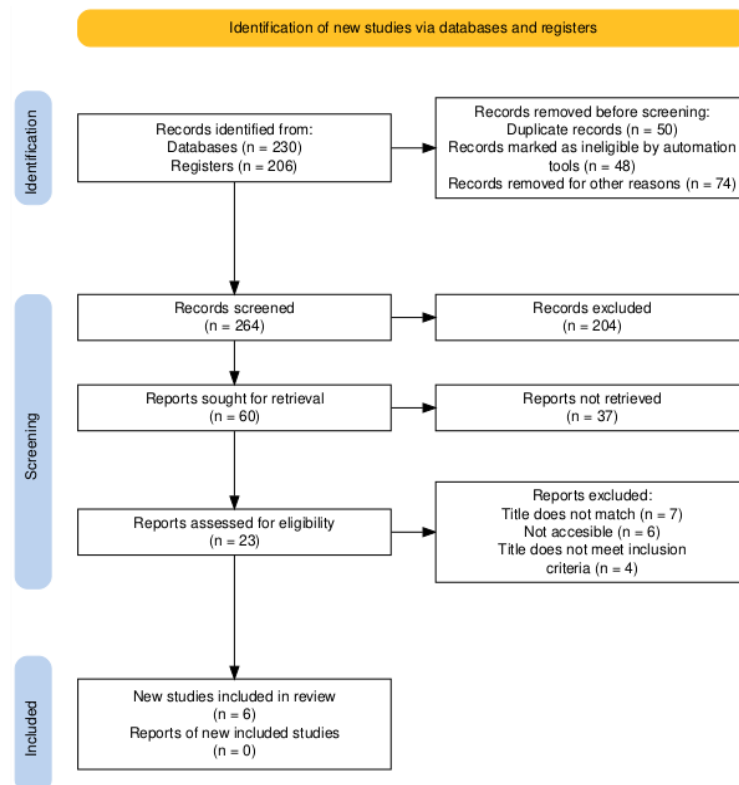
Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis berbagai penelitian

yang membahas promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran secara sistematis dan terstruktur. Penelusuran artikel dilakukan melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci “migration” AND “health promotion” AND “nutrition”. Kombinasi kata kunci tersebut digunakan untuk menemukan publikasi yang membahas promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian asli (original research article), (2) dipublikasikan pada jurnal internasional dalam rentang tahun 2019–2024, (3) menggunakan desain penelitian kualitatif, kuantitatif, kuasi-eksperimental, atau mixed methods, (4) membahas promosi kesehatan dan/atau gizi pada populasi migran, (5) tersedia dalam bentuk full text, dan (6) ditulis dalam Bahasa Inggris. Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel tinjauan pustaka (literature review, systematic review, atau scoping review), (2) artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, dan (3) artikel yang tidak tersedia secara lengkap (full text).

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan sesuai pedoman PRISMA 2020, yaitu identifikasi artikel melalui pencarian database, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap (full text review), serta penetapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk diikutsertakan dalam sintesis akhir. Alur proses seleksi artikel disajikan dalam diagram PRISMA 2020. Setelah proses seleksi artikel dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, artikel yang terpilih kemudian dianalisis dan disintesis secara naratif. Data yang diekstraksi meliputi penulis, tahun publikasi, negara tempat penelitian, tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik sampel, bentuk intervensi promosi kesehatan dan gizi, serta hasil penelitian yang ditemukan dalam pelaksanaan intervensi pada populasi migran. Hasil sintesis digunakan untuk mengidentifikasi berbagai upaya promosi kesehatan dan gizi, menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program pada populasi migran.

Berikut merupakan diagram alur pencarian data sesuai dengan metode PRISMA.



Gambar 1. Diagram PRISMA 2020 untuk seleksi artikel

HASIL

Tabel 1. Artikel terpilih

Penulis	Tahun	Negara/ Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Tipe Penelitian	Hasil
Lindsjö et al.	2021	Malmö, Swedia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan bersama dengan para migran wanita melalui pendekatan penelitian partisipatif berbasis masyarakat.	Jenis Penelitian: Penelitian kualitatif dengan pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR), yang berfokus pada pemberdayaan komunitas melalui partisipasi aktif dalam seluruh proses penelitian. Sampel: 21 perempuan migran yang tinggal di daerah rawan sosial di Malmö, Swedia. Para peserta berasal dari berbagai negara Timur Tengah dan Afrika, dengan rentang usia 26 hingga 75 tahun, dan lama tinggal di Swedia antara 1 hingga 34 tahun (median 15 tahun). Teknik Analisis: Data dikumpulkan menggunakan metode story-dialogue, yaitu metode reflektif yang melibatkan partisipan dalam menceritakan pengalaman pribadi terkait isu kesehatan, dilanjutkan dengan diskusi dan refleksi kelompok. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan second-level synthesis serta dipandu oleh kerangka kerja "Look-Reflect-Act" (melihat, merefleksikan, bertindak), sejalan dengan prinsip action research. Perangkat lunak NVivo digunakan untuk membantu proses pengkodean data kualitatif.	Dua isu kesehatan utama, kesehatan mental dan nyeri jangka panjang, direfleksikan selama dialog, dan dua tema utama dijabarkan dalam proses analisis: Memprioritaskan waktu untuk meningkatkan kesehatan mental dan Kolaborasi untuk mengatasi ketidakpuasan layanan kesehatan terkait nyeri jangka panjang. Para perempuan berbagi bahwa mereka ingin mempelajari lebih lanjut tentang sistem layanan kesehatan, dan cara mengeluhkannya, dan mereka juga melihat kebersamaan sebagai strategi di sepanjang jalan. Sebuah keputusan dibuat untuk memulai lingkaran kesehatan di masyarakat untuk melanjutkan kolaborasi dalam promosi kesehatan.
Shmyr et al.	2022	Alberta, Kanada	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penyedia layanan kesehatan dan lembaga yang melayani migran di Alberta, Kanada, dapat mendukung migran dalam mempertahankan pola	Jenis Penelitian: Penelitian ini merupakan studi kualitatif deskriptif eksploratif yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman tenaga kesehatan dan pekerja komunitas dalam memberikan edukasi gizi kepada migran di Alberta,	Penelitian ini menemukan bahwa migran di Alberta, Kanada, menghadapi berbagai tantangan dalam mengakses gizi dan layanan kesehatan, termasuk hambatan bahasa, keterbatasan ekonomi, dan perubahan lingkungan makanan.

Penulis	Tahun	Negara/ Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Tipe Penelitian	Hasil
			makan sehat.	Kanada. Sampel: Sampel terdiri dari 17 orang, yaitu 10 tenaga kesehatan dari Alberta Health Services (HCP) dan 7 pekerja komunitas migran (MCW). Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik convenience sampling dan snowball sampling hingga mencapai data saturation. Teknik Analisis: Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan analisis isi kualitatif induktif. Proses analisis meliputi open coding, pengelompokan kode (axial coding), dan sintesis temuan melalui pendekatan meta-etnografi untuk mengidentifikasi tema-tema utama dari pengalaman responden.	Proses akulturasi menyebabkan perubahan pola makan, terutama pada anak-anak dan remaja yang ingin menyesuaikan diri dengan budaya lokal. Program edukasi gizi yang ada dinilai kurang sesuai secara budaya, terlalu teknis atau terlalu sederhana, serta minim dukungan visual dan bahasa. Praktik yang menjanjikan mencakup pendekatan edukasi yang interaktif, visual, dan berbasis komunitas, serta kolaborasi antara pekerja komunitas migran (MCW) dan tenaga kesehatan (HCP). Penelitian merekomendasikan pengembangan sumber daya yang relevan secara budaya dan kolaborasi yang lebih kuat antar sektor.
Sunghye et al.	2019	Korea Selatan	Tujuan dari penelitian jurnal tersebut adalah untuk menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan (Health-Related Quality of Life/HRQOL) pada pekerja migran asal Tiongkok di Korea, khususnya bagaimana perilaku promotif kesehatan, efikasi diri (self-efficacy), stres akulturasi, dan sumber daya sosial berkontribusi terhadap HRQOL mereka. Penelitian ini bertujuan memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan pekerja migran melalui penguatan perilaku kesehatan, peningkatan efikasi diri, pengurangan stres akulturasi, serta peningkatan literasi	Jenis Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuesioner self-report yang terdiri dari 143 pertanyaan terkait kualitas hidup terkait kesehatan, perilaku promotif kesehatan, dan efikasi diri. Sampel: 250 pekerja migran asal Tiongkok (Han Chinese dan Korean Chinese) yang tinggal di Korea, dengan kriteria usia 18-60 tahun, telah tinggal minimal 3 bulan di Korea, dan pernah mengunjungi klinik gratis untuk orang asing Teknik Analisis: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 22.0 dan AMOS 22.0. Analisis statistik yang dilakukan meliputi statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan Structural Equation Modeling (SEM)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku promotif kesehatan (health-promotion behaviors) dan efikasi diri (self-efficacy) memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup terkait kesehatan (HRQOL) pekerja migran, sedangkan stres akulturasi (acculturative stress) memiliki pengaruh negatif terhadap HRQOL. Model struktural yang dikembangkan mampu menjelaskan 59,1% varians HRQOL. Perilaku promotif kesehatan memberikan efek terbesar terhadap HRQOL, diikuti oleh efikasi diri dan stres akulturasi. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi yang dapat mengurangi stres akulturasi, meningkatkan perilaku promotif

Penulis	Tahun	Negara/ Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Tipe Penelitian	Hasil
Jung & Kim	2020	Korea Selatan	kegiatan dan kesehatan sosial.	dengan metode estimasi likelihood maksimum. Uji bootstrapping juga digunakan untuk menguji efek tidak langsung dan total efek dalam model	kegiatan, dan memperkuat efikasi diri untuk meningkatkan kualitas hidup pekerja migran.
Jung & Kim	2020	Korea Selatan	Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengidentifikasi pengaruh perilaku peningkatan kesehatan sebagai mediator terhadap hubungan antara faktor-faktor seperti depresi, dukungan sosial, dan kualitas hidup terkait kesehatan pada pekerja asing di Korea.	Jenis Penelitian: penelitian korelasional deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh proses peningkatan kesehatan terhadap kualitas hidup terkait kesehatan melalui mediator perilaku peningkatan kesehatan Sampel: Sampel penelitian terdiri dari pekerja asing yang menggunakan atau bekerja di berbagai pusat dukungan dan organisasi di Korea, yang memahami dan setuju secara tertulis untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Peserta yang mampu berkomunikasi dalam bahasa Korea atau melalui penerjemah Teknik Analisis: analisis statistik deskriptif (persentase, rata-rata, standar deviasi), uji t independen dan ANOVA untuk membandingkan variabel berdasarkan karakteristik peserta, korelasi Pearson untuk menguji hubungan antar variabel, serta analisis regresi mediasi tiga langkah Baron dan Kenny untuk menguji efek mediasi perilaku peningkatan kesehatan. Uji Sobel digunakan untuk menguji signifikansi efek mediasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku peningkatan kesehatan berperan sebagai mediator yang kuat antara faktor-faktor seperti depresi, dukungan sosial, dan kualitas hidup terkait kesehatan pada pekerja asing di Korea. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa perilaku peningkatan kesehatan memengaruhi secara signifikan hubungan antara faktor-faktor tersebut dan kualitas hidup terkait kesehatan mereka.
Bonmatí-Tomas et al.	2019	Girona, Spanyol	Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi efektivitas program promosi kesehatan berbasis model salutogenik yang difokuskan pada pemberdayaan	Jenis Penelitian: Kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test. Sampel: 26 perempuan migran di Girona, Spanyol Teknik Analisis: kombinasi antara analisis deskriptif,	Program promosi kesehatan salutogenik ini berhasil menurunkan tingkat stres yang dirasakan dan meningkatkan kualitas hidup fisik pada perempuan migran yang

Penulis	Tahun	Negara/ Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Tipe Penelitian	Hasil
			perempuan migran yang berisiko mengalami pengucilan sosial	model regresi linier, dan uji signifikansi statistik untuk mengevaluasi efektivitas program promosi kesehatan salutogenik pada perempuan migran	berisiko mengalami pengucilan sosial.
Pelto et al.	2020	New York, Amerika Serikat	Tujuan penelitian ini untuk meneliti kurangnya pendaftaran manfaat gizi pada keluarga imigran Amerika Latin	Jenis Penelitian: kuantitatif dengan desain survei cross-sectional Sampel: 87 orang dewasa imigran Amerika Latin di New York City Teknik Analisis: analisis deskriptif (frekuensi, persentase) untuk menggambarkan karakteristik sampel dan tingkat partisipasi program. Selain itu, digunakan model regresi logistik untuk menganalisis pengaruh misinformasi/rumor terhadap kemungkinan pendaftaran SNAP/WIC.	Penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat partisipasi SNAP dan WIC di antara keluarga imigran Amerika Latin yang memenuhi syarat masih rendah, sehingga perlunya edukasi dan penanganan rumor sangat penting untuk meningkatkan akses keluarga imigran terhadap program manfaat gizi.

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan pustaka menunjukkan bahwa promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, sosial, budaya, dan struktural. Secara umum, seluruh studi yang ditinjau menekankan pentingnya pendekatan yang berpusat pada kebutuhan migran, mempertimbangkan konteks budaya, serta melibatkan partisipasi aktif komunitas dalam proses perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan. Meskipun bentuk intervensi yang diterapkan berbeda pada masing-masing negara, seluruh penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan layanan kesehatan, tetapi juga oleh kemampuan program dalam menjawab kebutuhan spesifik kelompok migran (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian Lindsjö et al. (2021) di Swedia menunjukkan bahwa pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR) mampu meningkatkan keterlibatan perempuan migran dalam mengidentifikasi masalah kesehatan yang mereka hadapi, khususnya terkait kesehatan mental dan nyeri kronis. Melalui pendekatan ini, migran tidak hanya berperan sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai mitra aktif dalam proses pengambilan keputusan. Keterlibatan tersebut mendorong terbentuknya lingkaran kesehatan komunitas yang berfungsi sebagai wadah dukungan sosial dan promosi kesehatan berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan komunitas dapat meningkatkan relevansi dan keberterimaan program kesehatan di kalangan migran (Qiptiah et al., 2024).

Hasil yang serupa ditemukan oleh Bonmatí-Tomas et al. (2019) di Spanyol melalui program promosi kesehatan berbasis salutogenik pada perempuan migran yang berisiko mengalami pengucilan sosial. Program tersebut terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup fisik peserta. Pendekatan salutogenik berfokus pada penguatan sumber daya individu dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan pada migran tidak hanya

perlu berfokus pada pencegahan penyakit, tetapi juga pada peningkatan kapasitas individu dalam mempertahankan kesehatannya (Fitriani et al., 2024a).

Selain pendekatan berbasis komunitas, beberapa penelitian menunjukkan pentingnya faktor psikososial dalam meningkatkan kesehatan migran. Sunghye et al. (2019) menemukan bahwa perilaku promotif kesehatan dan efikasi diri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap Health-Related Quality of Life (HRQOL) pekerja migran asal Tiongkok di Korea Selatan. Sebaliknya, stres akulturasi memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Jung & Kim (2020) yang menunjukkan bahwa perilaku peningkatan kesehatan berperan sebagai mediator antara depresi, dukungan sosial, dan kualitas hidup pekerja migran. Kedua penelitian tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup migran perlu memperhatikan aspek psikologis dan sosial selain aspek kesehatan fisik (Safitri & Wibisono, 2023).

Pada bidang gizi, penelitian Shmyr et al. (2022) di Kanada menunjukkan bahwa migran menghadapi berbagai hambatan dalam mempertahankan pola makan sehat setelah berpindah ke negara tujuan. Hambatan tersebut meliputi kendala bahasa, keterbatasan ekonomi, perubahan lingkungan pangan, dan kurangnya materi edukasi yang sesuai dengan budaya asal migran. Penelitian tersebut merekomendasikan penggunaan metode edukasi yang lebih interaktif, visual, dan berbasis komunitas agar pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan promosi gizi pada migran sangat dipengaruhi oleh kemampuan program dalam menyesuaikan materi edukasi dengan latar belakang budaya dan tingkat literasi sasaran (Kemenkes RI, 2020).

Sementara itu, penelitian Pelto et al. (2020) di Amerika Serikat menemukan bahwa rendahnya partisipasi keluarga migran Amerika Latin dalam program bantuan gizi seperti SNAP dan WIC disebabkan oleh kurangnya informasi, kesalahpahaman mengenai persyaratan program, serta ketakutan terhadap dampak kebijakan imigrasi. Meskipun layanan telah tersedia, hambatan administratif dan psikologis menyebabkan kelompok migran tidak memanfaatkan program secara optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa akses terhadap layanan kesehatan dan gizi tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas, tetapi juga oleh kepercayaan terhadap institusi dan kemudahan memperoleh informasi yang benar (Sari, 2023).

Jika dibandingkan berdasarkan efektivitas intervensi, pendekatan berbasis komunitas dan partisipatif menunjukkan hasil yang paling konsisten dalam meningkatkan kesehatan migran. Studi Lindsjö et al. (2021) dan Bonmatí-Tomas et al. (2019) menunjukkan adanya dampak langsung berupa peningkatan kualitas hidup dan penurunan stres setelah pelaksanaan program. Sebaliknya, penelitian Shmyr et al. (2022) dan Pelto et al. (2020) lebih banyak mengidentifikasi hambatan serta rekomendasi perbaikan program daripada mengevaluasi dampak intervensi secara langsung. Adapun penelitian Sunghye et al. (2019) dan Jung & Kim (2020) menegaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan, efikasi diri, dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang perlu menjadi sasaran utama dalam pengembangan program promosi kesehatan bagi migran. Dengan demikian, intervensi yang menggabungkan pemberdayaan komunitas, dukungan sosial, dan peningkatan literasi kesehatan cenderung memberikan manfaat yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan edukasi konvensional yang bersifat satu arah (Jatmiko, 2023).

Meskipun memiliki tujuan yang sama, studi-studi yang ditinjau dilakukan pada konteks yang sangat beragam. Penelitian di Swedia dan Spanyol berfokus pada perempuan migran yang menghadapi kerentanan sosial dan masalah kesehatan mental. Di Kanada, fokus penelitian lebih diarahkan pada edukasi gizi dan adaptasi pola makan migran. Sementara itu, penelitian di Korea Selatan menitikberatkan pada pekerja migran dan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup terkait kesehatan. Berbeda dengan negara-negara tersebut, studi di Amerika Serikat lebih menyoroti akses migran terhadap program bantuan gizi pemerintah. Perbedaan karakteristik populasi, sistem kesehatan, kebijakan migrasi, kondisi sosial ekonomi, dan budaya pada masing-masing negara menunjukkan adanya heterogenitas yang tinggi dalam pelaksanaan dan hasil intervensi promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran (Iqbal, 2020).

Heterogenitas tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan suatu program tidak dapat dilepaskan dari konteks tempat program tersebut diterapkan. Intervensi yang efektif pada satu negara belum tentu menghasilkan dampak yang sama pada negara lain karena adanya perbedaan kebutuhan, karakteristik migran, serta dukungan sistem kesehatan yang tersedia. Oleh karena itu, pengembangan program promosi kesehatan dan gizi perlu mempertimbangkan kondisi sosial, budaya, ekonomi, dan kebijakan yang berlaku pada populasi sasaran (Wahyudi et al., 2023).

Temuan dalam tinjauan ini memiliki relevansi yang kuat bagi Indonesia sebagai salah satu negara pengirim pekerja migran terbesar di dunia (Fitriani et al., 2024). Pendekatan berbasis komunitas yang diterapkan di Swedia dan Spanyol dapat diadaptasi melalui pembentukan kelompok pendampingan kesehatan bagi Pekerja Migran Indonesia (PMI) sejak tahap pra-keberangkatan, selama bekerja di luar negeri, hingga masa reintegrasi setelah kembali ke Indonesia. Selain itu, hasil penelitian di Kanada menunjukkan pentingnya penyediaan materi edukasi kesehatan dan gizi yang mudah dipahami, menggunakan media visual, serta mempertimbangkan latar belakang budaya dan bahasa sasaran.

Temuan dari Korea Selatan juga menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri, dukungan sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan baru perlu menjadi bagian dari program pembinaan PMI. Stres akulturasi yang dialami pekerja migran dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental sehingga diperlukan dukungan psikososial yang memadai (D. Rahmasari et al., 2024). Sementara itu, hasil penelitian di Amerika Serikat memberikan pelajaran bahwa keberadaan layanan kesehatan dan gizi saja tidak cukup apabila migran tidak memahami cara mengakses atau merasa khawatir terhadap konsekuensi administratif tertentu. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan serta penyediaan informasi yang jelas dan terpercaya menjadi aspek penting dalam perlindungan kesehatan PMI (F. V. Rahmasari et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil tinjauan pustaka menunjukkan bahwa promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran memerlukan pendekatan yang komprehensif dan multidimensional. Faktor individu seperti perilaku kesehatan dan efikasi diri, faktor sosial berupa dukungan komunitas dan jaringan sosial, serta faktor struktural seperti kebijakan, akses layanan, dan perlindungan hukum saling berinteraksi dalam menentukan keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan dan gizi yang efektif perlu dirancang secara partisipatif, sensitif budaya, dan didukung oleh kebijakan yang mampu menjamin akses layanan kesehatan yang adil bagi seluruh kelompok migran.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian. Pertama, pencarian literatur hanya dilakukan menggunakan satu basis data, yaitu Google Scholar, sehingga terdapat kemungkinan artikel relevan dari basis data lain tidak teridentifikasi. Kedua, jumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi relatif sedikit ($n=6$), sehingga cakupan bukti yang diperoleh masih terbatas. Ketiga, terdapat variasi desain penelitian yang cukup besar, meliputi penelitian kualitatif dan kuantitatif, sehingga hasil yang diperoleh memiliki tingkat heterogenitas yang tinggi. Keempat, penelitian ini belum melakukan penilaian kualitas metodologis (quality appraisal) menggunakan instrumen standar seperti CASP atau JBI, sehingga kualitas bukti dari masing-masing studi belum dapat dibandingkan secara sistematis. Kelima, populasi yang diteliti sangat beragam, mulai dari perempuan migran, pekerja migran, hingga keluarga migran yang berasal dari lima negara berbeda, yaitu Swedia, Kanada, Korea Selatan, Spanyol, dan Amerika Serikat. Keenam, kemungkinan bias publikasi tidak dapat dihindari karena penelitian yang dipublikasikan umumnya lebih banyak melaporkan hasil yang positif dibandingkan hasil yang tidak signifikan. Oleh karena itu, hasil tinjauan ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati dan memerlukan penelitian lanjutan dengan cakupan literatur yang lebih luas serta metode penilaian kualitas yang lebih sistematis.

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis terhadap enam artikel menunjukkan bahwa keberhasilan promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, sosial, budaya, dan struktural. Intervensi yang berfokus pada pemberdayaan komunitas, seperti pendekatan *Community-Based Participatory Research* (CBPR) di Swedia dan program salutogenik di Spanyol, menunjukkan dampak yang lebih nyata terhadap peningkatan kesehatan mental, penurunan stres, serta peningkatan kualitas hidup migran dibandingkan pendekatan yang hanya berorientasi pada penyampaian informasi kesehatan. Pada tingkat individu, perilaku promotif kesehatan dan efikasi diri terbukti menjadi determinan penting kualitas hidup pekerja migran, sedangkan stres akulturasi menjadi faktor penghambat yang dapat menurunkan kesejahteraan mereka. Pada tingkat sosial, dukungan komunitas dan jaringan sosial berperan dalam memperkuat kemampuan migran untuk mengakses informasi, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mempertahankan perilaku hidup sehat. Sementara itu, pada tingkat struktural, hambatan bahasa, keterbatasan ekonomi, rendahnya literasi kesehatan, ketidaksesuaian materi edukasi dengan budaya sasaran, dan kekhawatiran terhadap kebijakan imigrasi masih menjadi tantangan utama dalam implementasi program kesehatan dan gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan dan gizi pada populasi migran tidak dapat dilakukan melalui pendekatan yang seragam. Program yang paling berpotensi berhasil adalah program yang mengintegrasikan pemberdayaan komunitas, dukungan psikososial, peningkatan literasi kesehatan, serta akses terhadap layanan kesehatan dan gizi yang sensitif terhadap budaya migran. Dengan demikian, pendekatan multidimensional dan berbasis kebutuhan populasi menjadi kunci dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup migran.

SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan, pemerintah, organisasi migran, dan penyedia layanan kesehatan perlu mengembangkan program promosi kesehatan dan gizi yang tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga memperkuat keterlibatan komunitas migran dalam proses perencanaan dan pelaksanaan program. Penggunaan media edukasi yang sederhana, visual, multibahasa, dan sesuai dengan latar belakang budaya migran perlu diprioritaskan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan informasi kesehatan. Selain itu, dukungan psikososial dan strategi pengurangan stres akulturasi perlu menjadi bagian integral dari program kesehatan migran karena terbukti berkaitan dengan kualitas hidup dan perilaku kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi promosi kesehatan dan gizi menggunakan desain eksperimental atau longitudinal sehingga hubungan sebab-akibat dapat dijelaskan dengan lebih baik. Selain itu, diperlukan penelitian yang secara khusus membandingkan efektivitas pendekatan berbasis komunitas, pendekatan edukatif, dan pendekatan psikososial pada berbagai kelompok migran. Tinjauan ini juga menemukan masih terbatasnya penelitian yang mengintegrasikan aspek kesehatan dan gizi secara bersamaan, sehingga studi mendatang perlu mengembangkan model intervensi yang menggabungkan kedua aspek tersebut secara komprehensif. Penelitian pada konteks negara berkembang, termasuk Indonesia sebagai salah satu negara pengirim pekerja migran terbesar, juga masih sangat terbatas dan perlu menjadi prioritas penelitian di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Armansyah, Taufik, M., & Damayanti, N. (2022). *Dampak Migrasi Penduduk Pada Akulturasi Budaya Di Tengah Masyarakat*.
- Azmy, A. S. (2011). *NEGARA DAN BURUH MIGRAN PEREMPUAN KEBIJAKAN PERLINDUNGAN BURUH MIGRAN PEREMPUAN INDONESIA MASA PEMERINTAHAN SUSILO BAMBANG YUDHOYONO 2004-2010 (STUDI TERHADAP PERLINDUNGAN BURUH MIGRAN PEREMPUAN INDONESIA DI MALAYSIA)*.
- Bonmatí-Tomas, A., Malagón-Aguilera, M. C., Gelabert-Vilella, S., Bosch-Farré, C., Vaandrager, L., García-Gil, M. M., & Juvinyà-Canal, D. (2019). Salutogenic health promotion program

- for migrant women at risk of social exclusion. *International Journal for Equity in Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-019-1032-0>
- Farbenblum, B., Taylor-Nicholson, E., & Paoletti, S. (2013). *Akses Buruh Migran Terhadap Keadilan di Negara Asal: Studi Kasus Indonesia*.
- Fitriani, D., Ramdhan, D., & Hapsari, A. (2024). Strategi Peningkatan Kompetensi Calon Pekerja Migran Indonesia. *Masyarakat Indonesia*, 49(2), 191–202. <https://doi.org/10.14203/jmi.v49i2.1367>
- Iqbal, M. (2020). APAKAH PEKERJA MIGRAN INDONESIA SEHAT MENTAL? *Jurnal Kajian Wilayah*, 10(2), 65. <https://doi.org/10.14203/jkw.v10i2.825>
- Jatmiko, L. (2023). PERLINDUNGAN JAMINAN KESEHATAN BAGI PEKERJA MIGRAN INDONESIA SEKTOR. In *The Prosecutor Law Review* (Vol. 1, Number 1).
- Jung, H., & Kim, Y. (2020). Influence of Depression and Social Support on Health-related Quality of Life among Migrant Workers: The Mediating Effect of Health Promoting Behavior. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 31(3), 360–374. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2020.31.3.360>
- Kemenkes RI. (2020). *PEDOMAN PENYELENGGARAAN PELAYANAN KESEHATAN BAGI PMI 2020*.
- Lindsjö, C., Sjögren Forss, K., Kumlien, C., & Rämgård, M. (2021). Health promotion focusing on migrant women through a community based participatory research approach. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01506-y>
- OECD. (2024). *International Migration Outlook 2024*. <https://doi.org/10.1787/50b0353e-en>
- Pelto, D. J., Ocampo, A., Garduño-Ortega, O., Barraza López, C. T., Macaluso, F., Ramirez, J., González, J., & Gany, F. (2020). The Nutrition Benefits Participation Gap: Barriers to Uptake of SNAP and WIC Among Latinx American Immigrant Families. *Journal of Community Health*, 45(3), 488–491. <https://doi.org/10.1007/s10900-019-00765-z>
- Qiptiah, D. M., Umar, M., & Sudiantini, D. (2024). Pemberdayaan Pekerja Migran Indonesia (PMI) Negara Penempatan Malaysia Untuk Peningkatan Kapasitas dan Persiapan Kemandirian. *Journal of Community Development*, 5(2), 250–257. <https://doi.org/10.47134/comdev.v5i2.273>
- Rahmasari, D., Hariastuti, R. T., Yulianingsih, W., Dewi, U., Hariyati, N., Setianingrum, V. M., & Darmawanti, I. (2024). *Pelatihan Resiliensi Untuk Penguatan Kesehatan Mental Wanita Pekerja Migran Indonesia Di Singapura*.
- Rahmasari, F. V., Sutantri, Sundari, S., & Estri, S. A. T. S. (2024). *Integrasi Multidimensional Literasi Kesehatan : Pekerja Migran Indonesia Di Hongkong*.
- Ramin, M. (2024). *Dampak Perubahan Demografis Tahun 2024 Terhadap Dinamika Ekonomi Global*.
- Safitri, D., & Wibisono, A. A. (2023). Keamanan Manusia Pekerja Migran Indonesia: Ketidakamanan dan Perlindungannya. *Intermestic: Journal of International Studies*, 7(2), 741. <https://doi.org/10.24198/intermestic.v7n2.17>
- Sari, Y. R. (2023). Analisis Kebijakan Manfaat Jaminan Sosial Pekerja Migran Indonesia. *Jurnal Jamsostek*, 1(2), 179–197. <https://doi.org/10.61626/jamsostek.v1i2.16>
- Setiarsih, D., Nurmalya Kardina, R., Viantry, P., Ningrum, D. K., Program,), Gizi, S. S., Kesehatan, F., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2023). HOW DO I STAY FIT AS I GET OLDER? EDUKASI GIZI PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI TAIWAN. *Communnity Development Journal*, 4(6), 12822–12827.
- Shmyr, A. R., Demchuk, T., Letourneau, M. L., Halton, S., Jasa Kelsey, Morris, J., Dhar, S., & Buhler, S. (2022). Exploring nutrition education for migrants to Canada in Alberta's health and community sectors: Promising practices and gaps as informed by community workers and healthcare providers. *Ecology of Food and Nutrition*.
- Simamora, H. J. (2021). Penerapan Hukum Perlindungan Pekerja Migran Indonesia sebagai Implementasi Good Governance Pengawasan Ketenagakerjaan. *Jurnal Widyaiswara Indonesia*, 2(3), 137–148.

- Sunghye, C., Hyeonkyeong, L., Eui Geum, O., Gwang Suk, K., Yong-Chan, K., & Chang-gi, P. (2019). Health-related quality of life among migrant workers: The impact of health-promoting behaviors. *Nursing & Health Sciences*.
- Wahyudi, I., Ida, R., Koesbandiarti, T., Kinasih, S. E., Murti, D. B., & Romadhona, M. K. (2023). Literasi Tentang Penyakit Menular Bagi Calon Pekerja Migran Indonesia di Luar Negeri Melalui Mekanisme OPP. *Journal of Urban Sociology*, 40–49. <https://doi.org/10.30742/jus.v1i1.2750>
- WHO. (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*.
- WHO. (2022). *World report on the health of refugees and migrants*.