



PROSIDING

Seminar Nasional IKIP PGRI Bojonegoro

"Tranformasi Pendidikan: Pilar Membangun Masyarakat Madani di Era 5.0"

PENINGKATAN LITERASI KEUANGAN DAN KESEHATAN FISIK MAHASISWA INDONESIA DI THAILAND

Mahendra Wahyu Dewangga^{1*}, Fajar Kholillulloh², Rinna Ainul Maghfiroh³, Dimas Alif Rahmadhani⁴, Anindita Antya Candrika⁵, Ribka Vlorentyna Wilger⁶, Tri Novaliano Rechtsi Medistiano⁷,

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: mwd171@ums.ac.id

²Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: fajar.k@ums.ac.id

³Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: ram630@ums.ac.id

⁴Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: b200200536@student.ums.ac.id

⁵Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: j120210197@student.ums.ac.id

⁶Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: j120210134@student.ums.ac.id

⁷Universitas Muhammadiyah Surakarta. Email: j120210155@student.ums.ac.id

Abstract

Indonesian students studying in Thailand are faced with two crucial issues: financial management and physical health due to unergonomic study postures. This article combines two community service approaches conducted at Khon Kaen University, Thailand, with a focus on improving financial literacy and musculoskeletal disorder (MSD) prevention education. Through collaboration with PERMITHA Khon Kaen, interventions were conducted in the form of counseling, financial management workshops, and muscle stretching technique training. The results of the pre-test and post-test showed a significant increase in participants' understanding of financial literacy as well as ergonomic and stretching practices. This combination of financial and physical approaches is expected to strengthen students' independence and improve their quality of life while studying abroad.

Keywords: *Financial Literacy, Musculoskeletal Disorders, Muscle Strain, Indonesian Students, Thailand*

Abstrak

Mahasiswa Indonesia yang menempuh studi di Thailand dihadapkan pada dua isu krusial: manajemen keuangan dan kesehatan fisik akibat postur belajar yang tidak ergonomis. Artikel ini menggabungkan dua pendekatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Khon Kaen University, Thailand, dengan fokus pada peningkatan literasi keuangan dan edukasi pencegahan gangguan muskuloskeletal (MSD). Melalui kolaborasi dengan PERMITHA Khon Kaen, dilakukan intervensi berupa penyuluhan, workshop manajemen keuangan, serta pelatihan teknik peregangan otot. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap literasi keuangan serta praktik ergonomi dan peregangan. Kombinasi pendekatan finansial dan fisik ini diharapkan dapat memperkuat kemandirian mahasiswa serta meningkatkan kualitas hidup selama studi di luar negeri.

Kata Kunci: Literasi Keuangan, Gangguan Muskuloskeletal, Peregangan Otot, Mahasiswa Indonesia, Thailand

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menempuh studi di luar negeri, termasuk Indonesia yang belajar di Thailand, menghadapi tantangan multidimensional yang mencakup aspek finansial, kesehatan, dan adaptasi budaya (Kholillulloh et al., 2025). Dalam hal keuangan, banyak mahasiswa internasional kesulitan dalam mengatur anggaran karena minimnya literasi keuangan serta pola konsumsi yang tidak terencana. Menurut Lusardi dan Mitchell (2014), literasi keuangan yang rendah berkorelasi kuat dengan perilaku keuangan yang kurang bijak, termasuk pengambilan keputusan yang impulsif dan ketidakmampuan dalam mengelola pengeluaran jangka panjang.

Fenomena serupa ditemukan dalam studi terdahulu yang melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa Indonesia belum memiliki pemahaman yang baik tentang manajemen keuangan pribadi, seperti pencatatan arus kas dan perencanaan pengeluaran (Mulyadi et al., 2022). Hal ini berdampak serius, terutama bagi mahasiswa yang hidup di negara dengan biaya hidup tinggi seperti Thailand. Dalam laporan Kementerian Luar Negeri RI, mahasiswa Indonesia yang belajar di kota-kota besar seperti Bangkok atau Khon Kaen menghadapi tekanan ekonomi akibat kebutuhan akan tempat tinggal, makanan, transportasi, dan gaya hidup yang meningkat.

Di sisi lain, masalah kesehatan fisik juga menjadi perhatian penting (Dewangga et al., 2025). Aktivitas akademik yang tinggi, dikombinasikan dengan kebiasaan duduk lama di depan laptop, meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal (Musculoskeletal Disorders/MSDs) (Visca et al., 2023). Penelitian Kandasamy menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung, leher, dan bahu di kalangan mahasiswa mencapai lebih dari 30%, terutama pada mereka yang tidak menerapkan prinsip ergonomi atau peregangan otot secara rutin (Kandasamy et al., 2024). Gangguan ini tidak hanya menurunkan produktivitas akademik, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang (Hutasuhut et al., 2021).

Intervensi yang berfokus pada edukasi mengenai peregangan otot dan prinsip ergonomi terbukti memberikan dampak positif dalam mengurangi keluhan nyeri yang timbul akibat aktivitas statis yang berkepanjangan, seperti duduk dalam jangka waktu lama. Aktivitas statis yang tidak disertai dengan kesadaran postural dan mobilisasi otot dapat memicu ketegangan otot dan gangguan muskuloskeletal. Dalam hal ini, Behm et al. (2016) menegaskan bahwa latihan peregangan yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki keselarasan postur tubuh, serta menurunkan risiko cedera yang berkaitan dengan posisi duduk yang lama (Behm et al., 2016).

Melihat hasil yang menjanjikan dari intervensi ini, sangat penting untuk merancang program yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan. Pendekatan holistik yang menggabungkan peningkatan literasi kesehatan fisik dengan literasi keuangan menjadi krusial, khususnya bagi mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh studi di luar negeri, seperti di Thailand. Mahasiswa sebagai kelompok rentan terhadap stres akademik dan keterbatasan sumber daya, memerlukan bekal pengetahuan dan keterampilan yang mendukung kesejahteraan fisik sekaligus kemandirian finansial.

Dengan demikian, penguatan edukasi mengenai ergonomi, peregangan otot, serta pengelolaan keuangan pribadi dapat menjadi bagian integral dari program pembinaan mahasiswa. Pendekatan terpadu ini diharapkan mampu menciptakan generasi mahasiswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga cakap dalam mengelola kehidupan akademik dan pribadi secara mandiri, produktif, dan berkelanjutan.

METODE

Program pengabdian ini merupakan kolaborasi multidisipliner yang dilaksanakan untuk meningkatkan literasi keuangan dan kesehatan fisik mahasiswa Indonesia di Thailand, khususnya di Khon Kaen University. Kegiatan dirancang dalam dua bentuk intervensi utama, yaitu: (1) penyuluhan dan pelatihan manajemen keuangan, dan (2) pelatihan pencegahan gangguan muskuloskeletal melalui peregangan otot.

Design Kegiatan

Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif edukatif dengan menggabungkan metode penyuluhan teoritis, diskusi interaktif, praktik langsung, dan evaluasi formatif melalui pre-test dan post-test. Proses pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

Tahap Persiapan

Tim melakukan koordinasi awal dengan organisasi mitra PERMITHA Khon Kaen University. Dilakukan survei kebutuhan dan diskusi awal secara daring melalui Zoom untuk memetakan tantangan utama mahasiswa Indonesia, baik dalam aspek finansial maupun kesehatan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan secara online dan offline yang terdiri atas dua intervensi utama:

1. Penyuluhan dan Workshop Literasi Keuangan

Materi diberikan mengenai pencatatan keuangan, penyusunan anggaran bulanan, simulasi pengeluaran, dan pengenalan prinsip investasi kesehatan. Kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, studi kasus, dan latihan perencanaan anggaran

2. Pelatihan Peregangan Otot untuk Pencegahan MSDs

Kegiatan ini terdiri dari dua sesi, yaitu sesi edukasi teoritis secara online yang membahas penyebab dan dampak MSDs, serta sesi praktik peregangan otot secara langsung yang dipandu oleh instruktur fisioterapi dan dilaksanakan di Student Union Khon Kaen University.

Gambar Dokumentasi Kegiatan



Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah intervensi diberikan. Selain itu, peserta juga diberikan panduan digital sebagai bahan pembelajaran mandiri. Kegiatan ditindaklanjuti dengan sesi diskusi reflektif serta pendampingan pasca pelatihan.

Sebanyak 27 mahasiswa asal Indonesia yang tergabung dalam Perhimpunan Pelajar Indonesia (PPI) Khon Kaen University turut ambil bagian secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan. Para peserta menunjukkan komitmen dan antusiasme tinggi sejak awal hingga akhir kegiatan, yang terdiri atas sesi edukasi teoritis, diskusi interaktif, serta praktik peregangan otot secara langsung.

Seluruh peserta berpartisipasi dalam evaluasi pengetahuan melalui pengisian instrumen pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah kegiatan selesai, yang bertujuan untuk menilai sejauh mana pemahaman mereka meningkat terkait materi yang disampaikan, terutama tentang penyebab, gejala, dan strategi pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs).

Tidak hanya itu, para mahasiswa juga secara aktif terlibat dalam sesi diskusi, memberikan pendapat, serta mengajukan pertanyaan yang menunjukkan tingkat keterlibatan intelektual mereka terhadap topik yang dibahas. Pada sesi praktik lapangan yang dilaksanakan secara langsung di area Student Union Khon Kaen University, seluruh peserta mengikuti instruksi dengan disiplin dan menunjukkan minat besar dalam menerapkan teknik peregangan yang telah dipelajari.

Keterlibatan penuh dari 27 mahasiswa ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan kegiatan dari sisi partisipasi, tetapi juga mencerminkan tingginya kesadaran mahasiswa Indonesia di luar negeri terhadap pentingnya kesehatan muskuloskeletal serta peran aktif mereka dalam menyebarkan edukasi dan nilai-nilai promotif-preventif dalam komunitas akademik.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner 10 butir soal pilihan ganda untuk masing-masing topik (literasi keuangan dan gangguan muskuloskeletal), yang telah divalidasi secara sederhana oleh tim pengabdian. Analisis hasil menggunakan perbandingan skor rata-rata pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas intervensi edukatif yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini menghasilkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada mahasiswa Indonesia di Thailand dalam dua dimensi utama: literasi keuangan dan pencegahan gangguan muskuloskeletal (MSDs). Hasil ini diperoleh dari evaluasi pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap 27 peserta.

1. Peningkatan Literasi Keuangan Mahasiswa

Sebelum intervensi, sebagian besar peserta belum memahami prinsip dasar manajemen keuangan, seperti pencatatan pengeluaran, penyusunan anggaran bulanan, dan alokasi dana untuk kebutuhan jangka panjang. Setelah mengikuti pelatihan dan workshop, skor post-test menunjukkan peningkatan pemahaman dalam aspek perencanaan keuangan, pengendalian pengeluaran, dan kesadaran akan pentingnya investasi untuk masa depan, termasuk dalam bentuk asuransi kesehatan.

Temuan ini konsisten dengan studi Lusardi & Mitchell, yang menyatakan bahwa literasi keuangan yang baik berkorelasi dengan kemampuan individu dalam membuat keputusan ekonomi yang rasional dan bertanggung jawab (Lusardi & Mitchell, 2014). Dalam konteks mahasiswa, pengelolaan keuangan yang baik juga terbukti menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang diakibatkan oleh tekanan finansial (Shim et al., 2010). Studi Mulyadi juga mendukung bahwa literasi

keuangan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih cermat dalam pencatatan dan evaluasi keuangan pribadi (Mulyadi et al., 2022).

2. Peningkatan Pemahaman dan Praktik Pencegahan MSDs

Hasil post-test memperlihatkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta mengenai faktor penyebab, tanda-tanda, serta langkah-langkah pencegahan terhadap MSDs. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang pentingnya postur ergonomis dan peregangan otot secara rutin. Setelah sesi praktik yang dipandu langsung oleh instruktur fisioterapi, mahasiswa melaporkan penurunan ketegangan otot, terutama di leher, punggung, dan bahu—bagian tubuh yang paling banyak mengalami keluhan akibat posisi duduk statis.

Temuan ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Behm, yang mengungkapkan bahwa peregangan otot secara rutin dapat meningkatkan kelenturan, memperlancar sirkulasi darah di otot, serta mengurangi potensi terjadinya cedera (Behm et al., 2016). Selain itu, peregangan terbukti mengurangi dominasi sistem saraf simpatis yang teraktivasi akibat stres fisik berkepanjangan (Magnusson & Renström, 2006). Penelitian Hutasuhut menambahkan bahwa posisi duduk statis yang berkepanjangan berkontribusi langsung terhadap nyeri punggung bawah dan gangguan postural lainnya (Hutasuhut et al., 2021).

Peserta juga menyatakan bahwa pelatihan ini relevan dan aplikatif, serta menyatakan komitmen untuk menerapkan kebiasaan peregangan otot dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan interaktif berbasis praktik sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku mahasiswa.

3. Integrasi Keuangan dan Kesehatan: Pendekatan Holistik

Gabungan intervensi literasi keuangan dan kesehatan fisik menjadi pendekatan strategis yang sangat relevan dalam konteks mahasiswa internasional. Mahasiswa yang memiliki kontrol terhadap aspek finansial dan kesehatan lebih mampu beradaptasi dengan tantangan hidup di luar negeri. Penelitian WHO (2022) mendorong promosi kesehatan yang bersifat multidimensi, termasuk integrasi antara faktor sosial, ekonomi, dan gaya hidup aktif sebagai determinan kesehatan utama.

Program pengabdian ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan program ini sebagai model edukatif yang dapat direplikasi di komunitas pelajar Indonesia lainnya di luar negeri

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan peningkatan literasi keuangan dan pelatihan pencegahan gangguan muskuloskeletal (MSDs) berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis mahasiswa Indonesia di Thailand. Melalui penyuluhan, workshop interaktif, dan praktik peregangan otot, mahasiswa menunjukkan peningkatan skor pre-test dan post-test yang signifikan dalam aspek manajemen keuangan serta kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik. Intervensi ini terbukti efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat dan bertanggung jawab secara finansial, sekaligus membekali mahasiswa dengan keterampilan hidup yang berkelanjutan. Pendekatan edukatif yang kontekstual dan partisipatif ini direkomendasikan untuk direplikasi di komunitas mahasiswa Indonesia lainnya di luar negeri guna mendukung kesejahteraan akademik dan sosial mereka secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan terima kasih kami haturkan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas bantuan pendanaan yang telah memungkinkan pelaksanaan program ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition et Metabolisme*, 41(1), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Dewangga, M. W., Maghfiroh, R. A., Widyaningrum, D., Prasetyo, E., & Ambardhani, N. (2025). Pelatihan Penanganan Muskuloskeletal Disorder Pada Mahasiswa Indonesia di PPI Khon Kaen University Thailand. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–5.
- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 160–165. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>
- Kandasamy, G., Almanasef, M., Almeleebia, T., Orayj, K., Shorog, E., Alshahrani, A. M., Prabakar, K., Veeramani, V. P., Amirthalingam, P., Alqifari, S. F., Alrashidi, F., Aldurum, M., Almutiri, F., Alzaidi, A., & Almutairi, F. (2024). Prevalence of musculoskeletal pain among undergraduate students. *Frontiers in Medicine*, 11, 1403267. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1403267>
- Kholillulloh, F., Yani, A. J. A., Kartasura, K., Sukoharjo, K., & Tengah, J. (2025). Penguatan Literasi Keuangan Bagi Mahasiswa Indonesia di Thailand Untuk Membangun Kemandirian Finansial dan Investasi Kesehatan. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 191–199.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44. <https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
- Magnusson, P., & Renström, P. (2006). The European College of Sports Sciences Position statement: The role of stretching exercises in sports. *European Journal of Sport Science*, 6(2), 87–91. <https://doi.org/10.1080/17461390600617865>
- Mulyadi, D. R., Subagio, N., & Riyadi, R. (2022). Kemampuan Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Mulawarman. *Educational Studies: Conference Series*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.30872/escs.v2i1.1186>
- Shim, S., Barber, B. L., Card, N. A., Xiao, J. J., & Serido, J. (2010). Financial Socialization of First-year College Students: The Roles of Parents, Work, and Education. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1457–1470. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9432-x>
- Visca, C., Amarseto, B., & Ayu, W. A. D. K. (2023). Hubungan Posisi Duduk Menggunakan Laptop Terhadap Nyeri Leher Selama Perkuliahan Daring Mahasiswa Stikes Nasional. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 4(1), 70–77. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v4i1.19634>