

# Edukasi 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) dan 6 Langkah Cuci Tangan Melalui Penyuluhan dan Media Promosi pada Pekerja Rumah Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaliyan Semarang

Ratih Pramitasari\*<sup>1</sup>, Izzatul Alifah Sifai<sup>2</sup>, Indah Permatasari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia  
\*e-mail: [ratih.pramitasari@dsn.dinus.ac.id](mailto:ratih.pramitasari@dsn.dinus.ac.id)<sup>1</sup>, [izzatul.sifai@dsn.dinus.ac.id](mailto:izzatul.sifai@dsn.dinus.ac.id)<sup>2</sup>

## Abstrak

Kecamatan Ngaliyan, terdapat berbagai jenis rumah makan. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada 3 rumah makan wilayah kecamatan Ngaliyan Semarang, untuk perilaku hygiene pekerja masih buruk seperti, belum menggunakan masker, tidak memakai celemek, tidak mencuci tangan terlebih dahulu saat setelah menghitung uang, tidak menggunakan sarung tangan, dalam pengolahan makanan banyak dilakukan sambil berbicara dan tidak menggunakan penutup kepala. Tujuan dari kegiatan ini adalah 1) untuk meningkatkan pengetahuan pekerja tentang program promosi kesehatan dan keselamatan kerja, 2) untuk merancang dan mengimplementasikan media promosi keselamatan dan kesehatan. Metode pelaksanaan adalah Perencanaan, penerapan, dan evaluasi program, Membuat dan memasang media promosi kesehatan dan keselamatan kerja berupa poster dan banner di setiap rumah makan. Hasil pelaksanaan kegiatan, kegiatan di hadiri oleh 10 Pekerja Rumah Makan dan 3 staff puskesmas bidang POS UKK, Terdapat peningkatan pengetahuan pada pekerja sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan, 10 Media berupa banner, poster, dan stiker yang disusun oleh tim telah terdistribusi dan terpasang di rumah makan pekerja. Simpulan kegiatan penyuluhan dan pemasangan media promosi K3 telah berjalan dengan baik.

**Kata kunci:** 5R, Media, Promosi K3, Rumah Makan

## Abstract

Ngaliyan District, there are various types of restaurants. Based on initial observations made by researchers at 3 restaurants in the Ngaliyan sub-district of Semarang, workers' hygiene behavior is still poor, such as not wearing masks, not wearing aprons, not washing their hands first after counting money, not using gloves, when processing food. often done while talking and without wearing a head covering. The aim of this activity is 1) to increase workers' knowledge about occupational health and safety promotion programs, 2) to design and implement safety and health promotion media. The implementation method is planning, implementing and evaluating the program, creating and installing occupational health and safety promotional media in the form of posters and banners in every restaurant. As a result of the implementation of the activity, the activity was attended by 10 restaurant workers and 3 community health center staff in the POS UKK field. There was an increase in knowledge among workers before and after receiving counseling. 10 media in the form of banners, posters and stickers prepared by the team were distributed and installed at home. eat workers. Conclusion: The outreach activities and installation of K3 promotional media have gone well.

**Keywords:** 5R, Media, Occupational Promotion, Restaurant

## 1. PENDAHULUAN

Puskesmas Ngaliyan merupakan bagian dari Dinas Kesehatan Kota Semarang yang bertanggung jawab dalam menyediakan layanan kesehatan untuk wilayah kerja mereka. Melalui upaya kesehatan masyarakat dan perorangan, Puskesmas bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi penduduk setempat untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Di antara jenis layanan kesehatan yang tersedia di Puskesmas, terdapat program UKM Pengembangan yang mengkhususkan diri pada upaya kesehatan masyarakat yang inovatif dan/atau membutuhkan intensifikasi pelayanan sesuai dengan prioritas masalah kesehatan, wilayah kerja, dan sumber daya yang tersedia. Program ini meliputi upaya pelayanan kesehatan kerja, yang ditujukan untuk sektor informal seperti Rumah

Makan di Ngaliyan, yang dapat diakses melalui Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK). UKK ini bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang sederhana dan terbatas (Aziz, 2019). Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) menjadi salah satu layanan kesehatan yang bisa diakses pekerja di wilayah tempat kerja. Hal ini mempermudah pekerja sektor informal memperoleh layanan kesehatan di tempat kerja. Sektor informal yang banyak ditemukan di Ngaliyan adalah Rumah Makan (Putri, 2018).

Kecamatan Ngaliyan, terdapat berbagai jenis rumah makan termasuk salah satunya yaitu rumah makan Padang. Rumah makan Padang merupakan usaha rumah makan yang menjual aneka macam masakan khas Minangkabau, Sumatra Barat. Dilihat dari segi hygiene sanitasi pekerja di rumah makan padang wilayah Kecamatan Ngaliyan Semarang masih kurang baik. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada 3 rumah makan padang wilayah kecamatan Ngaliyan Semarang, untuk perilaku hygiene pekerja masih buruk seperti terlihat bahwa masih ada yang belum menggunakan masker saat sedang berhubungan dengan makanan, tidak memakai celemek, tidak mencuci tangan terlebih dahulu saat setelah menghitung uang dan langsung mengambil makanan dan menyajikan makanan, tidak menggunakan sarung tangan saat pengolahan makanan, dalam pengolahan makanan banyak dilakukan sambil berbicara dan tidak menggunakan penutup kepala atau rambut pada saat mengolah makanan (Di et al., 2022). Kemudian untuk sanitasi di rumah makan Padang terdapat bangunan rumah makan yang kurang bersih seperti dinding dan lantai yang kotor dan tidak kedap air, dapur kurang bersih dan tidak rapi, toilet yang kotor, tempat sampah tidak ditutup, tempat penyimpanan bahan makanan banyak barang yang tidak berguna sehingga terlihat kurang rapi, serta makanan jadi tidak ditutup.

Permasalahan, Belum ada penerapan program promosi kesehatan dan keselamatan kerja pada pekerja rumah makan di wilayah ngaliyan Program promosi kesehatan dan keselamatan kerja harus diterapkan di setiap tempat kerja, akan tetapi masih banyak pekerja rumah makan di wilayah ngaliyan yang belum menerapkan bahkan belum mengetahui adanya program tersebut. Sebagian besar pekerja rumah makan memiliki latar belakang pendidikan dan ekonomi yang kurang, sehingga akses untuk memperoleh ilmu dan pengetahuan terutama tentang hygiene sanitasi juga masih kurang. Selain itu, rumah makan merupakan industri sektor informal yang memang belum menerapkan prinsip keselamatan dan kesehatan kerja. Kurangnya kesadaran pekerja rumah makan tentang hygiene sanitasi di tempat kerja. Kurangnya pengetahuan pekerja rumah makan tentang hygiene sanitasi berpengaruh pada kesadaran pekerja dalam menerapkan hygiene dan sanitasi pada saat bekerja di rumah makan. Kurangnya kesadaran pekerja tentang hygiene sanitasi akan berdampak pada timbulnya penyakit yang diakibatkan karena makanan yang mereka jamah. Berdasarkan hasil observasi ke lokasi, sebagian besar rumah makan di wilayah ngaliyan belum memiliki media promosi kesehatan dan keselamatan kerja, baik untuk pekerja maupun untuk pelanggan. Media promosi seperti poster, banner, ataupun spanduk yang memuat tentang hygiene sanitasi di rumah makan tersebut. Berdasarkan permasalahan diatas, maka diperlukan suatu solusi yang tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan kelompok pekerja rumah makan di wilayah ngaliyan, yaitu penerapan Strategi Promosi Kesehatan dan Keselamatan Kerja bagi Pekerja Rumah Makan di Wilayah Ngaliyan Kota Semarang.

## 2. METODE

### 2.1. Penyamaan Persepsi Kegiatan

Kegiatan penyamaan persepsi dilakukan bersama pihak puskesmas dan perwakilan pekerja rumah makan di wilayah Ngaliyan. Penyamaan persepsi bertujuan untuk menyamakan persepsi dari masing-masing pihak tentang kegiatan yang akan dilakukan, materi yang akan disampaikan, waktu pelaksanaan, pihak-pihak yang terlibat, dan luaran yang diharapkan dari kegiatan yang akan dilaksanakan.

## **2.2. Brainstorming**

Brainstorming dilakukan untuk menggali permasalahan secara mendalam yang dialami oleh pekerja rumah makan, kebutuhan akan pemberdayaan, dan masukan dari pekerja rumah makan terkait dengan bagaimana hygiene sanitasi mempengaruhi pekerjaan mereka di rumah makan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan perwakilan pekerja rumah makan dan Pos UKK di wilayah Ngaliyan. Brainstorming diselenggarakan dengan tujuan agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan pekerja rumah makan di wilayah Ngaliyan (Situngkir et al., 2021).

## **2.3. Edukasi**

Edukasi dilakukan dengan metode penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat menggunakan media power point kepada pekerja rumah makan di wilayah Ngaliyan. Materi yang akan disampaikan diantaranya adalah kebersihan diri dan pakaian saat bekerja, penggunaan penutup kepala, mencuci celemek setiap hari setelah digunakan seharian, bekerja menggunakan masker, penggunaan cincin dan perhiasan lainnya, bicara pada saat proses pengolahan, proses pengolahan sambil merokok, makan dan minum saat proses pengolahan, mencuci tangan sebelum dan sesudah bekerja menggunakan sabun (Yuningsih, 2019).

## **2.4. Training of Trainer**

Pelatihan kepada kader POS UKK atau Training of Trainer (TOT) dilakukan sebagai bentuk upaya pemberdayaan pekerja agar dapat melanjutkan dan mengembangkan program promosi secara mandiri di lingkungan pekerja rumah makan. Materi pelatihan berupa cara pengelolaan, pengembangan, dan evaluasi program promosi kesehatan dan keselamatan kerja. Kader POS UKK juga akan diberikan pelatihan pembuatan media promosi sederhana dengan menggunakan Aplikasi Canva.

## **2.5. Pembuatan dan Pemasangan Media Promosi Kesehatan dan Keselamatan Kerja**

Tim pengabdian kepada masyarakat akan menyusun media promosi berupa poster dan banner yang berisi tentang hygiene sanitasi dan program promosi kesehatan dan keselamatan kerja di rumah makan yang kemudian akan di pasang di setiap rumah makan di wilayah Ngaliyan (Nada et al., 2020).

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat program kemitraan masyarakat pada pekerja rumah makan di wilayah kerja puskesmas ngaliyan telah dilaksanakan dengan melalui beberapa rangkaian kegiatan.

### **3.1. Media Promosi Kesehatan dan Keselamatan Kerja**

Gambar 1 dan 2 merupakan media poster, banner dan stiker yang telah di distribusikan kepada pekerja rumah makan dan telah dipasang dirumah makan tempat mereka bekerja. Media yang dibuat telah disesuaikan dengan kebutuhan dari rumah makan masing-masing berdasarkan hasil brainstorming pada tahap sebelumnya. 5R merupakan budaya kesehatan dan keselamatan kerja yang sudah banyak diterapkan oleh industri besar yang memiliki komitmen terhadap kesehatan dan keselamatan kerja. Tim menyusun dan membagikan poster ini dengan tujuan agar industri informal utamanya di Rumah Makan di wilayah Ngaliyan bisa mulai membudayakan 5R di tempat kerjanya, dampak positifnya, apabila pekerja menerapkan 5R, rumah makan yang dia miliki bisa terhindar dari kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Poster 6 langkah cuci tangan dibuat dengan tujuan sebagai media pengingat bagi pembeli dan pekerja dirumah makan, mengingat cuci tangan sebelum dan sesudah makan adalah hal wajib bagi mereka yang akan menyantap hidangan dirumah makan (Rita Kirana, Aprianti, 2022).



Gambar 1. Media Promosi Kesehatan dan Keselamatan Kerja bagi Pekerja Rumah Makan



Gambar 2. Stiker Safety Sign bagi Pekerja Rumah Makan



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan

Gambar 3 menunjukkan bahwa kegiatan telah berjalan, puskesmas dan perwakilan pekerja Rumah Makan di wilayah Ngaliyan memberikan respon baik terhadap strategi promosi kesehatan dan keselamatan kerja melalui penyuluhan dan media promosi K3 yang diserahkan dan dipasang pada masing-masing rumah makan (Sutrisno & Sinanto, 2022). Pekerja menjadi tahu pentingnya media promosi K3 di rumah makan mereka masing-masing. Terdapat 15 media promosi K3 yang berbeda yang dipasang di 15 Rumah Makan di wilayah Ngaliyan Kota Semarang. Tabel 1 menunjukkan details kegiatan yang telah dilaksanakan dan hasil yang didapatkan,

Tabel 1 Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Waktu	Hasil
1	Perijinan pelaksanaan kegiatan	Mendapatkan izin dari kepala puskesmas dan perwakilan Pos UKK wilayah Ngaliyan	Kepala Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kota Semarang	Juni 2022	Kesepakatan dalam pelaksanaan kegiatan Izin disetujui
2	Penyamaan persepsi kegiatan	Menginformasikan rencana kegiatan yang akan dilakukan kepada sasaran	Kepala Puskesmas dan Kepala TU dan Divisi Pos UKK	Juni 2023	Kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan
3	Brainstorming dan Sosialisasi tahap Awal	Diskusi dan Paparan bersama dengan staff puskesmas (kepala TU, sanitasi, staf	5 Perwakilan Pekerja RM dan Staf Puskesmas	Juli 2023	Kegiatan terdiri dari: Sambutan Kepala Puskesmas

	bagian Pos UKK) untuk mendapatkan informasi tentang kebutuhan edukasi dan kebutuhan media promosi K3 yang lebih sesuai untuk diterapkan ke pekerja rumah makan		Sambutan perwakilan pekerja RM Pemaparan materi brainstorming Penutupan
4	Sosialisasi, Penyuluhan, dan Pemasangan Media Promosi K3	Meningkatkan pengetahuan dan media pengingat tentang 5R dan 6 Langkah Cuci Tangan	Tim Dosen dan Mahasiswa Agustus 2023
			Kegiatan berlangsung selama 3 jam dengan dihadiri oleh 10 Pekerja Rumah Makan dan 3 Staff Puskesmas

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan setelah adanya penyuluhan tentang 5R dan 6 langkah cuci tangan dengan menggunakan media poster, banner, dan stiker. Pertanyaan yang diajukan seperti, *Dibawah ini manakah urutan langkah mencuci tangan yang benar?, Berapa kali sebaiknya cuci tangan dilakukan?, Konsep 5R diperlukan untuk menciptakan kedisiplinan pada rumah makan. 5R tersebut adalah?, Menyingkirkan barang-barang yang tidak digunakan atau jarang digunakan dalam 5R termasuk dalam?, Membersihkan seluruh area kerja atau area rumah makan dalam 5R termasuk dalam?.* Sebagian besar pekerja salah dalam menjawab pertanyaan tentang 5R karena mereka memang belum pernah tau tentang 5R sebelumnya. Seluruh peserta penyuluhan mengalami peningkatan hasil pre-test ke post-test, meskipun peningkatan yang dialami tidak banyak karena hasil pada pre-test juga menunjukkan bahwa pekerja telah mengetahui langkah cuci tangan. Peningkatan yang dialami sekitar 1 – 3 poin pertanyaan. Media promosi yang digunakan terbukti cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan pekerja tentang materi 5R dan 6 langkah cuci tangan (Hulu & Zai, 2021). Pekerja juga antusias untuk membawa media promosi yang telah dicetak untuk segera dipasang di rumah makan masing-masing.

Tabel 2. Skor Pre-test dan Post-test

No	Nama	Usia	Aasal Rumah makan	Skor Pre test	Skor Post Test
1	Sumiyati	50 tahun	Kantin Puskesmas	14	14
2	Laura	35 tahun	Soto Ayam Bu Cipto	14	15
3	Aspiyah	40 tahun	Tahu Kupat dan Soto Ngaliyan	14	15
4	Sri Wijayanti	36 tahun	Soto Pak No Ngaliyan	13	15
5	Wanto	42 tahun	Bakso Wonogiri Pak Wanto	13	15
6	Suijah	48 tahun	Warteg Jaya	10	11
7	Agus	46 tahun	Warung Mak Rat	12	13
8	Suryati	41 tahun	Sate Kambing & Sapi Pak Basirun	13	15
9	Astuti	39 tahun	AW Food	12	15
10	Triatmo	38 tahun	Rawon Patlua	14	15

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pemasangan media promosi K3 telah berjalan dengan baik. Kegiatan di hadiri oleh 10 Pekerja Rumah Makan dan 3 staff puskesmas bidang POS UKK, Terdapat peningkatan pengetahuan pada pekerja sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan, 10 Media berupa banner, poster, dan stiker yang disusun oleh tim telah terdistribusi dan terpasang di rumah makan pekerja. Saran bagi pekerja rumah makan, agar mau membentuk POS UKK agar kegiatan edukasi K3 berjalan rutin sehingga pekerja memiliki budaya K3 yang melekat pada mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Dian Nuswantoro yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. M. (2019). Pembentukan Pos UKK Industri Pembuatan Brem di Desa Kalibaru Wilayah Kerja Puskesmas Mejayan Madiun. *Warta Pengabdian*, 13(3), 64–73. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i3.8574>
- Di, M., Makan, R., Ada, Y., & Wilayah, D. I. (2022). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Higiene Penjamah Makanan Di Rumah Makan Yang Ada Di Wilayah Kerja Kantor Kesehatan Pelabuhan Padang. *Jurnal Endurance*, 7(1), 138–147. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.829>
- Hulu, V. C., & Zai, M. F. (2021). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Di Smp Pencawan School Medan Tahun 2019 the Influence of Health Promotion Media on Adolescent Knowledge About the Dangers of Smoking At Smp Pencawan School Medan in 2019. *Public Health Journal*, 7(2), 73–82.
- Nada, F. Q., Denny, H. M., & Setyaningsih, Y. (2020). Implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Puskesmas: Studi Kasus di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(2), 98–104. <https://doi.org/10.14710/jmki.8.2.2020.98-104>
- Putri, A. A. (2018). Upaya pembentukkan Pos Upaya Kesehatan Kerja Terintegrasi Wilayah Kerja Puskesmas. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Rita Kirana, Aprianti, N. W. H. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19 (Pada Anak Sekolah Tk Kunci Harapan Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899–2906.
- Situngkir, D., Rusdy, M. D. R., Ayu, I. M., & Nitami, M. (2021). Sosialisasi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Sebagai Upaya Antisipasi Kecelakaan Kerja Dan Penyakit Akibat Kerja (Pak). *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 64–72. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i1.10242>
- Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan : Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>
- Yuningsih, R. (2019). Strategi Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Sanitasi Lingkungan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 107–118. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i2.1391>