

Denerapan Konsep 5S (5 R) Pada Kehidupan Sehari-Hari pada Masa Pandemi untuk Menjaga Kesehatan dan Meningkatkan Imunitas Tubuh

Hapsoro Agung Jatmiko¹,
Hapsoro Agung Jatmiko

¹Universitas Ahmad Dahlan
E-mail: hapsoro.jatmiko@ie.uad.ac.id

Abstrak: Ketidakpastian terkait selesainya pandemi terkadang menimbulkan keresahan, dan meningkatkan tingkat stress. Kondisi stress ini kadang diperparah dengan lingkungan rumah pribadi yang kadang berantakan dan menjurus ke kotor. Salah satu metode penanganan yang dapat diaplikasikan sehari-hari adalah 5S, yang ditemukan oleh Takashi Osada di Jepang. 5S merupakan metode yang banyak dipakai di Pabrik, namun dapat diaplikasikan pada kondisi rumahan, dengan tujuan dapat meningkatkan *awareness* masyarakat kepada tatanan hidup rapi dan sehat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memunculkan kesadaran terhadap pentingnya hidup rapi dan sehat serta diharapkan dapat meningkatkan partisipasi seluruh anggota keluarga dalam mengelola kebersihan dan kerapian rumah masing-masing.

Kata Kunci: Imunitas, Pandemi, Metode 5S

Abstract: *With Covid-19 Pandemic hitting world-wide, and no sign showing that the pandemic could end soon, will become a big trouble for people, and could raise some stress level. A high stress level added with a messy house condition, will stir up the stress level which is dangerous in this pandemic state. One of the easiest way to prevent the chaos at home is by implementing 5S, a method founded by Takashi Osada in Japan. 5S is a method mostly used in factory, but can be implemented even at house hold, with the main purpose is raising awareness in the society to keep a clean and healthy life. This communal service main purpose is raising the society awareness for a healthy and clean life and also hoping for more participation of all family member in creating a better and health life style.*

Keywords: *Immune system, Pandemic, 5S Method*

Pendahuluan

Ketahanan dan imunitas tubuh, merupakan hal yang penting terlebih pada masa ketidakpastian dan pandemi. Sudiono (2014), menyebutkan bahwa setidaknya ada 3 respon tubuh terhadap penyakit dan benda asing yang menyerang yaitu : *barrier* fisik dan kimia, respon imun alami dan respon imun adaptif. Ketiganya memainkan peranan penting dalam menjaga kondisi fisik seseorang, dan mudah sekali diketahui apabila seseorang mengalami

masalah kesehatan, baik dari tampilan fisiologi atau psikologis. Kondisi iklim dan cuaca yang kurang menentu akhir akhir ini, juga dapat mendorong munculnya penyakit musiman seperti batuk pilek (Ika, 2019), tentunya di masa Covid-19 ini, batuk dan pilek terkadang menjadi masalah bagi kita karena memunculkan stigma negatif masyarakat. Salah satu hal, yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak mengeluarkan biaya, dalam menjaga dan meningkatkan sistem daya tahan tubuh adalah memulai menjaga kebersihan dan kerapian rumah. Rumah yang rapi dan tertata dengan baik, dapat membantu menurunkan dan bahkan menekan tingkat stress. Stres yang terkelola dengan baik, merupakan salah satu syarat mudah dalam menghadapi pandemi yang tidak kunjung usai dan tentu ditambah dengan adanya asupan gizi yang baik setiap harinya (Ika, 2020). Salah satu metode yang banyak dipergunakan pada dunia perindustrian, dalam menjaga kerapian kebersihan pada lingkungan pabrik atau area kerja adalah metode 5S, metode ini ditemukan oleh Takashi Osada pada tahun 1984. Komponen 5 S sendiri, menurut Risma (2016) adalah sebagai berikut :

1. *Seiri* : dapat diartikan sebaga meringkas atau memilah
2. *Seiton* : dapat diartikan dengan merapikan atau menyusun barang yang telah dipilah
3. *Seiso* : dapat diartikan sebagai memelihara dan menjaga kebersihan
4. *Seiketsu* : Dapat diartikan dengan standarisasi pengerjaan
5. *Shitsuke* : dapat diartikan dengan rajin dan konsisten

Kelima metode ini kemudian di translasikan menggunakan bahasa Indonesia dan dikenal dengan istilah 5R atau Ringkas, Rapi, Resik, Rawat dan Rajin. Penerapan 5S yang tepat, dapat memberikan dampak positif bagi perusahaan ataupun bagi rumahan. Widianti (2015), menyatakan bahwa metode 5S ini memiliki tujuan untuk mempertahankan area kerja atau lokasi kerja agar tetap aman, bersih, nyaman dan kondusif sehingga membantu setiap proses pengerjaan, sementara Listiani (2014), menyatakan bahwa penerapan 5S yang tepat, memberikan dampak positif antara lain : membantu menemukan masalah lebih cepat, mendukung cara berpikir proses, melibatkan partisipasi semua elemen untuk membentuk sistem yang baru dan baik, serta meningkatkan efisiensi dan semangat bekerja.

Pedukuhan Dagan, merupakan salah satu area pedukuhan yang terletak dalam daerah yurisdiksi Kelurahan Timbulharjo, Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul. Dagan memiliki 7 RT dimulai dari RT 1 hingga RT 7 yang tersebar di area sekitar. Pedukuhan Dagan, merupakan salah satu area yang memiliki banyak kegiatan masyarakat dan memiliki tingkat partisipasi masyarakat yang tinggi, meskipun di era pandemi, salah satunya adanya musyawarah warga yang diadakan di pedukuhan Dagan dalam menghadapi permasalahan di sekitar warga (Nur, 2021). Tingginya antusiasme masyarakat dalam bergotong royong ini, terkendala dengan adanya pandemi, sehingga cukup banyak kegiatan masyarakat yang sempat terhenti, dan susah untuk diramaikan dan dihidupkan kembali. Kegiatan kemasyarakatan akhirnya bisa Kembali berjalan pada akhir tahun 2020 hingga awal tahun 2021, hal ini dikarenakan adanya rasa jenuh dengan peraturan mengikat terkait Covid, sehingga warga semakin acuh dengan peraturan dan protokol kesehatan. Kekhawatir pengabdian muncul ketika warga menjadi tidak memperhatikan peraturan terkait protokol kesehatan ditambah kondisi rumah yang mungkin berantakan dan tidak menghadirkan rasa

nyaman, menjadikan pertimbangan bagi pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Diharapkan, dengan adanya pengetahuan tambahan terkait metode 5S dan adanya penerapan pada kehidupan sehari-hari dan dalam berumah tangga atau berkeluarga, dapat menjadikan dan memunculkan kesadaran dari masyarakat pedukuhan Dagan terkait pentingnya kerapian dan kebersihan rumah terhadap tingkat stress masing-masing anggota keluarga, sehingga masyarakat Dagan diharapkan dapat terhindar dari permasalahan Covid akibat imunitas tubuh yang menurun.

Metode

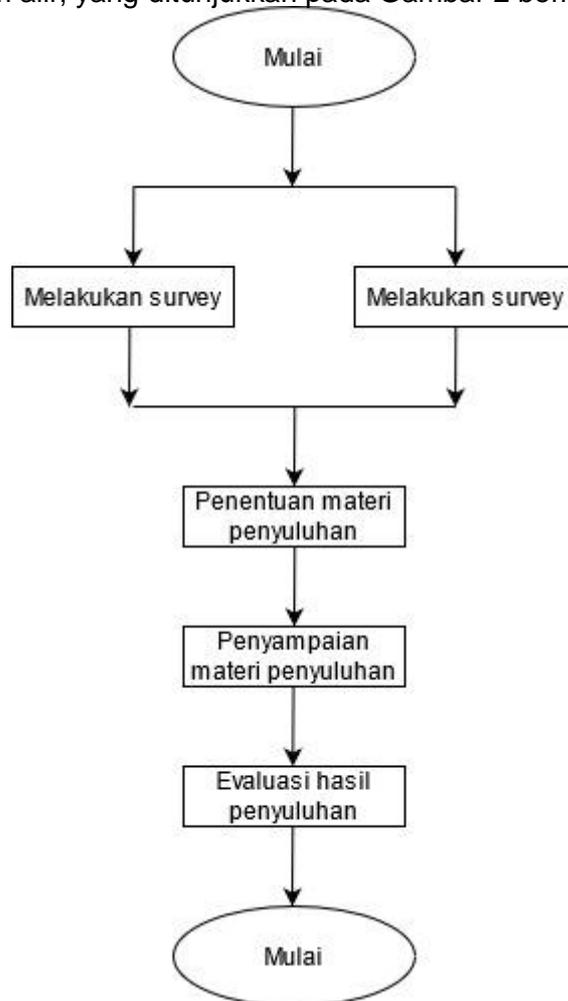
Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini, dilaksanakan di Pedukuhan Dagan kelurahan Timbulharjo kecamatan Sewon Bantul. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dapat dibagi menjadi 2 tahapan utama, yaitu survei lapangan yaitu meninjau lokasi sekitar pedukuhan Dagan dan proses penyuluhan lapangan. Pada tahapan pertama, pengabdian menuju ke lokasi sasaran pengabdian, kemudian melakukan penjajakan dengan kepala Dukuh setempat, yang dianggap memiliki pengetahuan dan informasi lebih terkait kondisi terkini di Lapangan. Informasi sekunder yang didapatkan dari wawancara dan diskusi dengan Dukuh setempat, kemudian dijadikan pijakan bagi pengabdian untuk menentukan tema besar pengabdian masyarakat yang dilakukan. Tahapan kedua pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan proses penyuluhan kepada perwakilan elemen masyarakat Dagan dan dilakukan secara *offline* atau luring.

Proses penyuluhan materi, hanya dilakukan kepada perwakilan elemen masyarakat Dagan, dalam hal ini diwakilkan oleh Ketua RT 1 hingga 7 dan beberapa *sesepuh* dan tokoh yang dituakan di area Dagan, hal ini dilakukan dengan alasan dan mengingat masih adanya Pandemi yang terjadi, serta adanya arahan dari Kelurahan Timbulharjo untuk tidak terlalu banyak melakukan kerumunan. Perwakilan dari pedukuhan Dagan ini diharapkan dapat menerapkan dan menularkan wawasan yang didapat kepada lingkungan internal mereka, dengan menerapkan konsep *getok tular*, sehingga *awareness* masyarakat terhadap kondisi rapi dan bersih semakin meningkat. Sasaran utama dari pengabdian masyarakat ini adalah *sesepuh* dan *figure* tokoh masyarakat dari pedukuhan Dagan, sehingga informasi yang didapatkan pada proses penyuluhan ini dapat dilanjutkan kepada elemen masyarakat Dagan pada umumnya, tanpa harus menimbulkan kerumunan masyarakat.



Gambar 1 Proses Penyuluhan kepada Masyarakat

Adapun pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan, dapat digambarkan pada sebuah diagram alir, yang ditunjukkan pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Diagram Alir Pengabdian Masyarakat

Hasil

Pengabdian masyarakat yang dilakukan, secara umum terdapat dua Langkah, pada saat proses sosialisasi dan penyuluhan. Kegiatan pertama yang dilakukan oleh pengabdian adalah memberikan penyuluhan dan pembagian materi penyuluhan tentang 5S sesuai dengan Gambar 1. Selain pemberian materi yang ditayangkan pada layar, pengabdian juga memberikan *handout* dengan tujuan agar mempermudah proses penyampaian materi. Bentuk penyampaian materi dilaksanakan dalam 2 sesi, dimulai dari sesi pertama adalah penyampaian materi presentasi selama kurang lebih 15 hingga 20 menit, kemudian pada sesi kedua dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang dapat berupa materi pengabdian ataupun kesan-kesan terkait korelasi kehidupan sehari-hari dengan materi pengabdian.

Pelaksanaan sesi kedua, juga diikuti dengan proses pengisian kuesioner atau pertanyaan yang berkaitan dengan materi pelaksanaan. Tujuan dari pengisian kuesioner ini

adalah untuk mencoba menangkap tingkat pemahaman dari masyarakat terhadap materi serta bagaimana pengaruh dari pelaksanaan dan pemberian materi dengan penerapannya yang akan dilaksanakan pada sehari-hari. Adapun hasil dari proses pengisian kuesioner dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Rekap Kuesioner Hasil Penyuluhan

No	Nama	Apakah anda sudah menerapkan Konsep 5 S (Ringkas,Rapi,Resik,Rawat ,Rajin) Sebelumnya?	Peran yang anda lakukan dalam proses perawatan rumah/lingkungan rumah?	Berikan pendapat singkat anda tentang metode 5S/5R ini!	Apakah anda, akan menerapkan dan mengajarkan metode ini kepada anggota keluarga anda?
1	Parjiman	tidak	kadang tidak membantu	Materi bagus	Insy Allah
2	Ngadimin	tidak tahu	merapikan peralatan bertani	menarik	ya, pelan pelan
3	Bejo	belum	tidak ada	bagus	Insy Allah
4	Sarjiyem	belum	membersihkan rumah dengan menyapu	sangat membantu, harapannya anggota keluarga mau ikut membantu menerapkan ini	Sangat akan menerapkan
5	Slamet	belum	tidak ada	bagus	iya
6	Citra	tidak tahu	membantu ibu menyapu	materi menarik, hal baru untuk saya	belum tahu
7	Hadi Prayitno	tidak tahu	membantu membersihkan halaman depan rumah	cukup menarik	ya
8	Deby	belum	membantu ibu	pengetahuan baru untuk saya	belum tahu
9	Muriyanto	tidak	tidak ada	materinya bagus	iya
10	Mayang Sekar	tidak	membantu ibu	cukup bagus	belum tahu
11	Fais	tidak	membantu ibu	materi yang diberikan mudah dilaksanakan	belum tahu
12	Elva Syanistya	belum	membantu ibu menyapu	menarik	belum tahu

Kuesioner evaluasi hasil penyuluhan, diisi oleh 12 peserta penyuluhan, sedangkan 3 sisanya tidak berkenan untuk mengisi kuesioner yang diberikan. Hasil dari rekap kuesioner ini ditemukan bahwa 100% masyarakat pedukuhan Dagan belum pernah mendengar dan mengetahui konsep tentang 5S/5R ini. namun demikian, perwakilan masyarakat Dagan yang menghadiri penyuluhan, 67% partisipan, sudah membantu proses dalam merapikan rumah sesuai dengan keinginan dan yang dapat mereka lakukan, atau adanya pengaruh dan perintah dari luar dalam hal ini bisa merupakan orang tua. Pengabdian juga meminta saran dan masukan dari para audiens apakah akan menerapkan metode yang telah didapatkan ini kepada keluarga hingga lingkungan sekitar, dan didapatkan hasil bahwa 58% audiens akan mencoba menerapkan metode ini pada kehidupan sehari hari.

Diskusi

Berdasarkan hasil rekap kuesioner yang terpampang pada Tabel 1, dapat dilihat

bahwa konsep kesadaran masyarakat terhadap kebersihan dan kerapian lingkungan rumah, sudah muncul, meskipun hanya dilakukan segelintir saja, dan terkadang hanya berkaitan dengan barang pribadi yang dimiliki. Hasil kuesioner tersebut juga menunjukkan bahwa, penggunaan istilah 5S atau 5R ini, merupakan hal yang baru, namun demikian, materi ini dapat menarik minat dari para audiens yang menghadiri penyuluhan ini, hal ini dapat dilihat dari hasil rekapan bahwa, materi 5S ini, menarik, meskipun sebenarnya materi ini tanpa adanya penyuluhan sudah mandarah daging dan menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat Dagan perihal kebersihan dan kerapian lingkungan rumah. Pemilihan pengabdian yang hanya mengundang para perwakilan tokoh masyarakat dan *sesepeuh* pedukuhan Dagan, memiliki maksud tersendiri, terkait diharapkan adanya keberlanjutan dari materi ini dan tidak hanya berhenti pada proses penyuluhan saja.

Tokoh masyarakat, merupakan orang atau sekelompok orang yang memiliki pengaruh yang besar di masyarakat baik bersifat informal ataupun formal (Kusnadi & Iskandar, 2017), sehingga pendelegasian tokoh masyarakat dalam program penyuluhan ini diharapkan dapat membantu melanjutkan informasi dan pengetahuan yang didapat dari penyuluhan kepada masyarakat lain. Penyebaran informasi dengan konsep *word of mouth* atau di Jawa dikenal dengan istilah *getok tular*, dirasa lebih efektif, karena konsep *getok tular* tidak membutuhkan medium penyebaran hanya melalui komunikasi berantai dan secara alamiah dapat beredar di sebuah komunitas (Harjanto & Mulyana, 2008). Harapan penyebar luasan informasi hasil penyuluhan ini, dapat dilihat pada Tabel 1, yang menunjukkan bahwa setidaknya 58 persen tokoh masyarakat yang menghadiri agenda tersebut akan mencoba menerapkan konsep 5S ini, minimal pada anggota keluarga masing-masing, sehingga kesadaran terhadap hidup yang lebih rapi dan bersih semakin tampak pada masyarakat pedukuhan Dagan, sehingga imunitas tubuh dapat terbentuk, dikarenakan berada kondisi

Kesimpulan

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pengabdian, menasar kepada masyarakat Pedukuhan Dagan, yang memang memiliki semangat bergotong royong yang tinggi, namun terkendala kondisi pandemi ini. Pengabdian masyarakat dilakukan dalam 2 tahapan dimulai dengan proses survei lapangan dengan mengunjungi Dukuh Dagan untuk menggali informasi terkait kondisi terkini Dukuh Dagan. Tahapan kedua adalah melakukan penyuluhan lapangan dan evaluasi hasil penyuluhan. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan bahwa sudah ada kesadaran dari masyarakat meskipun belum terlalu tinggi, walaupun belum mengetahui tentang konsep 5S ini. Evaluasi yang dilakukan diketahui bahwa tokoh masyarakat Dagan menganggap bahwa konsep teori 5S menarik dan mudah dimengerti, serta separuh dari audiens penyuluhan akan menerapkan konsep ini, minimal pada keluarga kecilnya.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terimakasih pengabdian haturkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UAD, yang telah memberikan sumbangsih baik material maupun non-material, sehingga pengabdian dapat menjalankan salah satu kewajiban catur darma Dosen UAD. Pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Dukuh Dagan yang selalu memberikan semangat dalam menjalankan program ini.

Daftar Referensi

- Arif Nur. "Musyawarah Dusun (MusyDus) Tingkat Pedukuhan Dagan." *Portal Berita Kelurahan Timbulharjo*. 10 Februari 2021. <https://timbulharjo.bantulkab.go.id/first/artikel/582-Musyawarah-Dusun---MusyDus----Tingkat-Pedukuhan-Dagan>
- Edi Kusnadi, dan Dadan Iskandar. "Peranan Tokoh Masyarakat dalam Membangun Partisipasi Kewargaan Pemuda Karang Taruna." *Prosiding Konferensi Nasional Kewarganeraan*. Issue III (November 2017); 358-363.
- Ika. "Waspada Penyakit Akibat Cuaca Ekstrem.", *Portal Berita UGM*. 22 April 2019. <https://ugm.ac.id/id/berita/17852-waspada-penyakit.akibat.cuaca.ekstrem>
- Ika. "Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19." *Portal Berita UGM*. 20 April 2020. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/19310-jurus-tingkatkan-imunitas-tubuh-saat-pandemi-covid-19>
- Rudy Harjanto, and Deddy Mulyana. 2008. "Komunikasi Getok Tular Pengantar Popularitas Merek." *Media Tor* 9 (2): 233–42.
- Sudiono, Janti. 2014. *Sistem Kekebalan Tubuh*. Edited by Lilian Juwono. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Fariyah, Tutik, and Didik Krisdiyanto. 2018. "Penerapan 5S (Seiri , Seiso , Seiton , Sheiketsu , Shitsuke) Pada UKM Olahan Makanan Di Dusun Sempu , Desa Wonokerto." *Jurnal Bakri Saintek* 2 (2): 43–49.
- Tri Widiyanti. "Implementasi 5S Untuk Optimalisasi Keselamatan, Kesehatan dan Performa Kerja." *Jurnal Teknik Industri* Vol 2 Issue 2 (2015), 114.
- Risma. "Penerapan Konsep 5S dalam Upaya Menciptakan Lingkungan Kerja yang Ergonomis di STIA LAN Bandung." *Jurnal Ilmu Administras*. Volume 7 Issue 3 (2014), 214.