



# **PROSIDING HEFA**

## **(Health Events for All)**

*Karya Ilmiah untuk Peningkatan Kesehatan Bangsa*

**Kudus, 1 Agustus 2018**

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Cendekia Utama Kudus  
Tahun 2018**

## **PROSIDING HEFA (*Health Events for All*)**

**Karya Ilmiah untuk Peningkatan Kesehatan Bangsa**

**P ISSN 2581 - 2270**

**E ISSN 2614 - 6401**

### **Pengarah**

Ketua STIKES Cendekia Utama Kudus

### **Penanggung Jawab**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)

STIKES Cendekia Utama Kudus

### **Editors**

Eko Prasetyo, S.KM, M.Kes

David Laksamana Caesar, S.KM, M.Kes

Ns. Sholihul Huda, S.Kep, M.N.S

Ns. Sri Hartini, S.Kep, M.Kes

Ns. Anita Dyah Listyarini, M.Kep, Sp.Kep.Kom

Sri Hindriyastuti, S.Kep, Ns, M.Ng

Rohmatun Nafi'ah, S.Pd, M.Sc

Susan Primadevi, S.Si, M.Sc

Dessy Erliani Mugitasari, M.Farm, Apt

### **Sistem Informasi dan Teknologi**

Susilo Restu Wahyuno, S.Kom

### **Sekretariat :**

LPPM SIKES Cendekia Utama Kudus

Jl. Lingkar Raya Kudus – Pati Km. 5 Desa Jepang, Mejobo, Kudus

Telp (0291) 4248655, Fax (0291) 4248657

Email : [lppm.stikescendekiautama@yahoo.com](mailto:lppm.stikescendekiautama@yahoo.com)

[www.stikescendekiautamakudus.ac.id](http://www.stikescendekiautamakudus.ac.id)

Prosiding HEFA (Health Event for All) merupakan Terbitan berkala ilmiah seminar hasil-hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan setiap tahun dua kali oleh LPPM STIKES Cendekia Utama Kudus

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Dewan Redaksi .....	ii
Kata Pengantar Ketua LPPM .....	iii
Daftar Isi.....	iv

Penulis	Judul Artikel	Halaman
Achmad Wildan	Pengunaan Kombinasi Fotokatalis TiO <sub>2</sub> dan Bentonit Untuk Pengolahan Limbah Farmasi	1
Agus Suprijono, Unik Dianita, Hesti Wulan	Perbedaan Kemampuan Pengikatan Logam Fe Ekstrak Teh Hitam ( <i>Camellia Sinensis</i> o.k Var <i>Asamica</i> (mast.)) yang Diekstraksi Secara Infus, Digesti dan Maserasi	9
Ahmad Riyanto, Anita Dyah Listyarini	Hubungan Perilaku PHBS Rumah Tangga dengan Kejadian ISPA pada Balita di Desa Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kudus	17
Alvin Irawan, Ervi Rachma Dewi	Strategi Promosi Kesehatan tentang Skabies di Pondok Pesantren Yanbu'ul Qur'an Kudus	24
Amalia Fikadilla Aprisia	Gambaran Pengetahuan Siswi tentang Keputihan di SMK Tunas Bangsa Mijen Demak	29
Aprilia Kurniawati, Biyanti Dwi Winarsih	Studi Deskriptif Penambahan Berat Badan Bayi dengan Riwayat BBLR di Kecamatan Pucakwangi	36
Ariyanti Ariyanti, Eni Masruriati, Nita Fajaryanti, Rima Angguntari	Efektifitas Gel Ekstrak Etanol Kulit Buah Jambu Merah Terhadap Luka Bakar	45
Ayudian Roviah Burano	Analisis Sistem Pengelolaan Limbah Pabrik Tahu Terhadap Badan Air di Kabupaten 50 Kota	53
Bagus Yulianto, Annik Megawati	Uji efektivitas Penurunan Kadar Glukosa Darah Ekstrak Etanol Bunga Rosella ( <i>Hibiscus sabdariffa</i> l.) pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang Diinduksi Sukrosa	64
Yuyun Mariati AS, Baik Heni Rispawati, Danul Ari Setiawan	The Effect of Family Education to Decrease of Anxiety Level in Patient Post Catarak Surgery in BKMM NTB	71
Baiq Nurul Hidayati, Maelina Ariyanti, Anna Layla Salfarina	Efektifitas Gerakan Sholat Duha terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	80
Dewi Saidatul Munadhifah, Sri Hartini	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Oral Hygiene Anak Tuna Grahitadi Sekolah Luar Biasa Negeri Kaliwungu Kudus	89
Dewi Leny, David Laksamana Caesar	Studi Deskriptif Higiene Sanitasi Kantin Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Pati	101
Dewi Naela Rohmah, Risna Endah Budiati	Perilaku Pencegahan Penularan HIV/AIDS dari Ibu ke Bayi	109
Dian Arsanti Palupi, Tri Mutmainah	Analisis Peresepan Obat Antihipertensi pada Pasien BPJS di Apotek Sana Farma Kabupaten Kudus Bulan Oktober – Desember 2017	119

Diana, Sri Hartini	Hubungan Tingkat Penggunaan Aplikasi Game pada Gadget terhadap Perkembangan Sosio-Emosional Anak Usia Sekolah	127
Izara Oktami, Eka Adithia Pratiwi, Fitri Romadonika	Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Anak Usia Pra Sekolah tentang Kekerasan Seksual di KB Diniyah Islamiyah Al-Khair Mataram	134
Faiza Munabari, Kartika Ikawati	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kadar Kolesterol	144
Faudiyah Ayu Lestari, Erna Sulistyawati	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak Usia Pra-Sekolah (3-6 tahun)	151
Fiktina Vifri Ismiriyam, Endang Susilowati, Mukhamad Musta'in	Perkembangan Bahasa pada Anak Usia 18-24 Bulan	157
Fiqiansyah Maulana Rifki	Hubungan Riwayat ISPA dengan Status Gizi pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Kudus	163
Hana Nurul Ina, Sri Wahyuningsih	Manajemen Gizi di Pondok Pesantren Ma'hadul Aitham Wa Dhuafa	171
Ita Rahmawati, Lailatul Mustaghfiroh	Perbedaan Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester I Antara Ibu Hamil yang Bekerja di Pabrik Rokok dan Non Pabrik Rokok di Puskesmas Kaliwungu Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus	179
Kartika Ikawati, Faiza Munabari	Gambaran Jumlah Absolut dan Jenis Leukosit pada Petani yang Terpapar Pestisida di Desa Glonggong Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes Jawa Tengah	187
Kiki Yuni Rahmawati, Ricka Islamiyati	Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Daun Srikaya ( <i>Annona squamosa</i> L.) terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Mencit yang Diinduksi Fruktosa	197
Laily Himawati, Amelia Nur Hidayanti, Mun Aminah	Hubungan antara Karakteristik Responden dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan	204
Lilis Sugiarti, Luthfiana Nurulin Nafi'ah	Potensi Antibakteri Sediaan Gel Handsanitizer Ekstrak Buah Parijoto ( <i>Medinilla speciosa</i> Blume) terhadap Bakteri Patogen <i>Escherichia coli</i> dan <i>Staphylococcus aureus</i>	211
Luluk Hidayah, Devi Rosita	Pelaksanaan Kelas Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Godong I	220
Noor Ayu Fitriyaningrum, Sri Hindriyastuti	Fenomena Pengalaman Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Autis di Slb Negeri Jepara	227
Nur Amni Kholidah, Eko Prasetyo	Implementasi Penerapan Budaya 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, dan Rajin) dalam Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) pada Pekerja Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus	236
Rahmatul Delima Prahasiwi, Ema Dwi Hastuti	Formulasi Gel Antioksidan Ekstrak Etil Asetat Tangkai Buah Parijoto ( <i>Medinilla Speciosa</i> Blume) dengan Basis Carbopol dan Uji Aktivitas Antioksidan dengan Metode DPPH	242

Risca Purwo Choirunnisa Aprilliani, Yulia Pratiwi	Evaluasi Pengelolaan Obat pada Tahap Perencanaan Obat di Puskesmas Karanganyar I Kab. Demak pada Tahun 2017	251
Royyan Maryam Mardiani, Rohmatun Nafi'ah	Analisis Makronutrien dan Kadar Glukomanan pada Tepung Iles-Iles ( <i>Amorphophallus variabilis</i> BI) di Kajar Kudus	258
Shofa'ul Mawaddah, David Laksamana Caesar	Analisis Karakteristik Kondisi Lingkungan Fisik Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Nurussyifa Kudus	267
Sri handayani, Kismi Mubarokah	<i>Health Literacy</i> pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang	277
Sri Lestari, Emma Setiyo Wulan	Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD RAA Soewondo Pati	284
Wahyu Noor Suciani	Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Kepatuhan Pelaksanaan Antenatal Care di Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus	291
Wiwik Widiyanti, Heriyanti Widyaningsih	Hubungan Pengetahuan Perawatan Kehamilan terhadap Kunjungan ANC pada Ibu Hamil di Desa Sambung Wilayah Puskesmas Undaan Kudus Tahun 2018	297
Nur Hayati, Sholihul Huda	Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak	304
Yayuk Fatmawati, Yuni Astuti, Reni Purwo Aniarti	Gambaran Pengetahuan Perawat dalam Pelaksanaan Pijat Bayi di RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo	311

## Lampiran

Pedoman Penulisan Artikel HEFA .....	317
Ucapan Terimakasih dan Penghargaan .....	320

## IMPLEMENTASI PENERAPAN BUDAYA 5R (RINGKAS, RAPI, RESIK, RAWAT, DAN RAJIN) DALAM KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3) PADA PEKERJA UNIT EKOLOGI PT. PURA BARUTAMA KUDUS

Nur Amni Kholidah<sup>1</sup>, Eko Prasetyo<sup>2</sup>  
Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus  
e-mail : nuramnikholidah@gmail.com

### ABSTRACT

*The development program in Indonesia has brought rapid progress in all areas of life such as industry, services (including construction), property, mining, transportation, and others. Changes in the era of more advanced and technological developments increasingly sophisticated produces a variety of innovations in various areas of life, including industry. this progress provides many benefits if it can be enjoyed by many parties. The changing world of industry is getting faster, the more demands the company wants. To support the work to make it easier and more convenient, one that must be built is the work culture. The application of the 5R culture that has been proclaimed by the company will produce an effective, efficient, productive and high working safety culture. Culture 5R as a work culture one of the concepts of industrial culture is the 5R culture. the concept is simple, easy to understand and the first step in the dissemination of industry culture. Research using qualitative method that is research method used to research on natural object condition, where researcher is as key instrument. Subjects and informants in this study were 6 people. Implementation of 5R inspection is held 1 year 2 times which means every 6 months, neighboring 5R implementation process (Seiri, Seito, Seiso, Seiketsu dan Shitsuke) in Unit Ecologi PT. Pura Barutama Kudus is from sift 1, sift 2, sift 3 before performing daily routine such as sweeping, cleaning pачon, then mopping the floor around it. For the development of 5R in Ecology Unit, it is currently not up to standard because the Unit is only 2 years old, for future development will spur ISO 9001. Implementation of 5R in Ecological unit is relatively new 2th for 5R development has not been perfect from the provisions of ISO 9001.*

**Keywords:** Culture 5R, 5R Inspection, Occupational Health and Safety

### INTISARI

Program pembangunan di Indonesia telah membawa kemajuan yang sangat pesat di segala bidang kehidupan seperti sektor industri, jasa (termasuk konstruksi), properti, pertambangan, transportasi, dan lainnya. Perubahan jaman semakin maju dan perkembangan teknologi yang semakin canggih menghasilkan berbagai inovasi dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk bidang industri. kemajuan ini memberikan banyak manfaat bila dapat dinikmati oleh banyak pihak. Perubahan dunia industri semakin cepat, semakin banyak pula tuntutan kerja yang diinginkan perusahaan. Untuk mendukung pekerjaan agar dapat dilakukan lebih mudah dan lebih nyaman, salah satu yang harus dibangun adalah budaya bekerja. Penerapan budaya 5R yang telah dicanangkan oleh perusahaan akan menghasilkan sebuah budaya kerja yang efektif, efisien, produktif dan menjunjung tinggi keselamatan kerja. Budaya 5R sebagai budaya kerja salah satu konsep

budaya industri adalah budaya 5R. konsep ini sederhana, mudah dipahami dan langkah awal penyebarluasan budaya industry. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci. Subyek dan informan dalam penelitian ini adalah 6 orang. Pelaksanaan inspeksi 5R diadakan 1 tahun 2 kali yang artinya setiap 6 bulan sekali, tentang proses penerapan 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin dan Rawat ) di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu dari sift 1, sift 2, sift 3 sebelum bekerja melakukan rutinitas setiap paginya seperti menyapu, membersihkan pake kemonceng, kemudian mengepel lantai disekitarnya. Untuk perkembangan 5R di Unit Ekologi untuk saat ini belum sesuai standar karena Unit tersebut baru berjalan 2th, untuk perkembangan kedepannya akan memacu ISO 9001. Penerapan 5R di unit Ekologi terbilang baru 2th untuk perkembangan 5R belum sempurna dari ketentuan ISO 9001.

**Kata Kunci :** Budaya 5R, Inspeksi 5R, Kesehatan dan Keselamatan Kerja

## LATAR BELAKANG

Program pembangunan di Indonesia telah membawa kemajuan yang sangat pesat di segala bidang kehidupan seperti sektor industri, jasa (termasuk konstruksi), properti, pertambangan, transportasi, dan lainnya. Namun dibalik kemajuan tersebut ada harga yang harus di bayar masyarakat Indonesia yaitu dampak negatif yang di timbulkannya, salah satu diantaranya adalah bencana seperti kecelakaan, pencemaran, dan penyakit akibat kerja yang mengakibatkan ribuan orang cedera setiap tahun. Proses pembangunan belum di imbangi dengan peningkatan kesadaran keselamatan dan kesehatan kerja sehingga bahaya dan risikonya terus meningkat (Prihadi, 2011).

Budaya 5R sebagai budaya kerja salah satu konsep budaya industri adalah budaya 5R. konsep ini sederhana, mudah dipahami dan langkah awal penyebarluasan budaya industry. 5R berasal dari 5S, singkatan dari *Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu* dan *Shitsuke*. 5S berasal dari Jepang yang terkenal kemampuannya mengelola industri di Indonesia (Okey Dian, 2013).

Dari survei awal penelitian di perusahaan PT. Pura Barutama Kudus tentang penerapan budaya 5R pada tahun 2017 terjadi beberapa kasus yang tidak sesuai dengan kriteria yang di tetapkan oleh perusahaan di Unit Ekologi. Di area perkantoran bagian staff ekologi untuk penilaian 5R bagian Resik untuk meja, arsip dan ruangan terdapat 3 kasus yang artinya kurang sesuai kriteria 5R.

Di area produksi di bagian *HOT PRESS* untuk penilaian 5R bagian Rapi untuk meja dan ruangan terdapat 3 kasus yang artinya kurang sesuai kriteria 5R, untuk *WIP* di bagian rapi terdapat lebih dari 4 kasus yang artinya kurang sekali dengan kriteria 5R, bagaian *FORMING* penilaian 5R bagian Rapi untuk meja dan *WIP* terdapat 3 kasus yang artinya kurang sesuai kriteria 5R, untuk ruangan bagian rapi terdapat lebih dari 4 kasus yang kurang sekali dengan kriteria dan di bagian Resik untuk meja dan *WIP* di bagian hot press dan *FORMING* terdapat 3 kasus yang artinya kurang sesuai kriteria 5R dan ruangan terdapat lebih dari 4 kasus yang artinya kurang sekali dalam kriteria 5R.

Di area gudang bagian gudang bahan baku dan gudang bahan jadi untuk penilaian 5R bagian rajin terdapat lebih dari 4 kasus yang artinya kurang sekali

dalam kriteria 5R. Di area lingkungan untuk bagian ruangan mitting, lingkungan depan dan lingkungan timur untuk penilaian 5R bagian resik, rawat dan rajin terdapat lebih dari 4 kasus yang artinya kurang sekali dengan kriteria 5R (Rekap Penilaian 5R Semester 2 tahun 2017: Ecology).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan menemukan atau mengembangkan pengetahuan yang memerlukan keterlibatan peneliti dalam mengidentifikasi pengetahuan relevansi fenomena, metode yang digunakan penelitian adalah metode diskriptif dengan jumlah informan 6 orang, lokasi penelitian bertempat di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus pada bulan Juni 2018. Instrument utama pengumpulan data pada penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri.

## Karakteristik informan

**Tabel 1**  
**Karakteristik subjek informan untuk *Indept Interview***

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Keterangan
1	Informan 1	56	Laki-laki	Pimpinan produksi
2	Informan 2	56	Laki-laki	Kepala bidang
3	Informan 3	42	Laki-laki	Pengawas
4	Informan 4	38	Laki-laki	karyawan
5	Informan 5	32	Perempuan	karyawan
6	Informan 6	36	Laki-laki	karyawan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penerapan Budaya 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin, dan Rawat)

Proses penerapan 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin dan Rawat) di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu dari shift 1,2,dan 3 sebelum bekerja melakukan rutinitas setiap paginya seperti menyapu, membersihkan memakai kemonceng, kemudian mengepel lantai disekitarnya dan harus melakukan tata tertib 5R yang disosialisasikan kepada pihak HR.

Penerapan budaya 5R yaitu penyempurna tempat kerja harus diawali dari 2R. penyempurna ditempat kerja harus dimulai terlebih dahulu dari ringkas dan rapi, ringkas yaitu barang yang tidak perlu harus dibuang sedangkan rapi yaitu barang harus disimpan dengan teratur sehingga siap dipakai bila diperlukan.

Perkembangan budaya 5R diketahui bahwa Unit Ekologi yang terbilang masih baru 2 tahun dan masih banyak penetapan-penetapan yang belum sempurna seperti cek list, penanggung jawab lapangan, garis line, dan prosedur manajemen yang belum lengkap. Untuk perkembangan kedepannya akan mengacu pada standar ISO 9001 tahun 2015. ISO 9001 tahun 2015 yang berisi tentang organisasi harus menentukan isu-isu eksternal dan internal yang relavan dengan tujuan dan arah strategi organisasi dan yang mempengaruhi kemampuannya untuk

mencapai hasil yang di inginkan dari manajemen mutu. Memahami konteks eksternal dapat difasilitasi dengan mempertimbangkan isu yang timbul dari hukum, teknologi, kompetitif, pasar, lingkungan budaya, sosial dan lingkungan ekonomi baik itu internasional, nasional, dan lokal sedangkan memahami konteks internal dapat difasilitasi dengan mempertimbangkan isu-isu yang berkaitan dengan nilai budaya, pengetahuan dan kinerja organisasi.

Prosedur penerapan budaya 5R di Unit Ekologi menerapkan budaya 5R budaya dan rutinitas setiap harinya dengan cara setiap pagi atau setiap pergantian shift selalu membersihkan lingkungannya seperti menyapu lantai, membersihkan memakai kemonceng, dan sebagainya, dan prosedur akan memacu pada temuan-temuan yang didapatkan dari pihak pura group selaku inspektor 5R.

Langkah-langkah penerapan 5R untuk Ringkas : memilih barang yang diperlukan dan yang tidak berlaku, memilih barang yang sudah rusak dan barang yang masih dapat digunakan, memilih barang yang harus dibuang atau tidak, memilih barang yang sering digunakan atau jarang digunakan. Untuk Rapi dapat menata/mengurutkan peralatan/barang berdasarkan alur proses kerja, menata/mengurutkan peralatan/barang berdasarkan keseringan penggunaannya, keseragaman, fungsi dan batas waktu penggunaannya, pengaturan (pengendalian) visual supaya peralatan/barang mudah ditemukan, teratur dan selalu pada tempatnya. Untuk Resik yang pertama membersihkan tempat kerja dari semua kotoran, debu, dan sampah, menyediakan sarana dan prasarana kebersihan ditempat kerja, meminimalisir sumber-sumber kotoran dan sampah, memperbaiki/memperbaiki tempat kerja yang sudah usang/rusak. Untuk Rawat itu mempertahankan 3 kondisi di atas dari waktu ke waktu, dan yang terakhir untuk Rajin mendisiplinkan diri untuk melakukan 4 hal yang di atas.

### **Tujuan Penerapan 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin, dan Rawat)**

Tujuan Penerapan 5R di Unit Ekologi yang pertama untuk perusahaan lebih maju, yang kedua mempermudah kita produksi, mengurangi kecelakaan kerja dengan cara alat-alat tertata rapi otomatis produksinya akan lancar yang nanti dampaknya akan mempercepat produksi dan untuk mesinnya sendiri itu bersih dan tertata rapi supaya tombol stop itu bisa terbaca jika tombol stop kotor dan tidak bisa terbaca maka akan menambah daftar kecelakaan kerja. pengendalian permasalahan 5R di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu pengendalian permasalahan 5R tetap mendengarkan input dari operator tentang permasalahan 5R kemudian kita monitor 5R ini berjalan dengan benar atau tidak, alur garis-garis ada atau tidak kalau tidak berjalan dengan baik nanti kita bisa mengingatkan dan menegur kemudian mengevaluasi dan mengontrol ulang mengenai permasalahan 5R .

Cara memberikan sosialisasi kepada karyawan di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu sosialisasi dilakukan setiap satu minggu sekali dan mengumpulkan 3 shift salah satu operator, pengawas lalu kemudian didakannya briefing jika ada permasalahan tentang 5R akan dipanggil dan dijelaskan ulang supaya tidak terjadi kesalahan kembali.

langkah-langkah dan berdasarkan hasil jawaban dari informan diketahui bahwa cara melakukan langkah-langkah penerapan budaya 5R (Ringkas, Resik,

Rapi, Rajin, dan Rawat) di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu membersihkan setiap pagi dan setiap pergantian sift seperti menyapu, membersihkan memakai kemonceng dsb, kemudian problem belum ada kesadaran sepenuhnya dari mereka sendiri.

Cara menegur teman yang tidak melakukan budaya 5R yaitu menegur ada 2 versi, versi yang pertama mendidik dari hati kehati maksudnya dari hati kehati itu memberitahu dengan cara kekeluargaan tapi mengarah ke pekerjaan, versi yang kedua penegasan maksudnya dengan penegasan itu sudah sering diberitahu tetapi masih melakukan kesalahan dengan terpaksa berubah menjadi penegasan.

Keuntungan dilakukannya penerapan budaya 5R di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu mempermudah hasil produksi, dapat menciptakan kondisi lingkungan kerja yang bersih, sehat dan nyaman.

Tenaga kerja dibekali dengan tehnik-tehnik prinsip sederhana supaya lingkungan kerja menjadi ringkas, rapi, resik, terawat, dan rajin . Dengan peningkatan kesadaran tenaga kerja akan pentingnya K3 dengan melaksanakan R5, tenaga kerja merasakan manfaat lingkungan kerja menjadi nyaman, rapi, dan bekerja lebih produktif. (Prasetyo, E., Caesar, D.L. and Husna, A.H., 2018)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan dari hasil pembahasan di atas dapat di simpulkan untuk penerapan budaya 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin dan Rawat) di Unit Ekologi PT. Pura Barutama Kudus yaitu untuk 5R di Unit Ekologi terbilang masih belum sempurna karena Unit Ekologi terbilang masih baru 2 tahun berdiri dan masih banyak yang kurang sempurna untuk penerapan budaya 5R, untuk 5R kedepannya akan di perbaiki lebih baik lagi sesuai ISO 9001 yang berisi tentang organisasi harus menentukan isu-isu eksternal dan internal yang relavan dengan tujuan dan arah strategi organisasi dan mempengaruhi kemampuannya untuk mencapai hasil yang di inginkan dari manajemen mutu. Memahami konteks eksternal dapat di fasilitasi dengan mempertimbangkan isu yang timbul dari hokum, teknologi, kompetitif, pasar, lingkungan budaya, social dan lingkungan ekonomi baik internasional maupun nasional.

### **Saran**

1. PT. Pura Barutama  
Diadakannya inspeksi 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin, dan Rawat) sangat membantu untuk menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan mengurangi kecelakaan kerja di tiap unit-unit dan dapat menjadi trend pekerja di PT. Pura Barutama Kudus.
2. Karyawan PT. Pura Barutama  
Perlu ditingkatkannya lagi akan pentingnya kesadaran untuk budaya 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin dan Rawat) supaya terciptakannya lingkungan kerja yang nyaman dan tidak meningkatkan angka kecelakaan kerja didalam maupun diluar kerja.

## 3. Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat meneliti inspeksi 5R (Ringkas, Resik, Rapi, Rajin dan Rawat) dari aspek kegiatan dirumah sehari-hari agar dapat menciptakan kondisi lingkungan yang bersih, sehat dan nyaman.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arief (2018). *Penerapan 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat dan Rajin) di PT. Pertamina DPPU ADI SUMARNO BOYOLALI Tahun 2018*. Skripsi Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Buntarto, (2015). *Panduan Praktis Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Depnaker RI, (1996). Permenker No. 05/MEN/1996 *Tentang Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Departemen Tenaga Kerja
- Endra Jamaludin, (2014). *Perbedaan Lama Waktu Pencarian Peralatan Tangan Sebelum Dan Sesudah Penerapan Metode 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) Pada Bengkel Umum Sepeda Motor Di Kecamatan Ungaran Barat Semarang Tahun 2014*. Skripsi. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Ektiar Septiantoro, (2015). *Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Visual 5R Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Penerapan 5R Pada Pekerja CV Mentari Jaya Gemilang Kota Semarang tahun 2015*. Skripsi. Semarang : Universitas Dian nuswantoro.
- Indra GS, (2011). *Analisis Penerapan Program 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat Dan Rajin) dalam Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Karyawan (Studi Kasus Pada PT Pertamina (PERSERO) Refinery Unit IV Cilacap Fungsi Health, Safety And Environment Tahun 2011*. Skripsi. Bandung : Universitas Telkom.
- Lexy J. Moleong, (2007). *Metode Penelitian Kualitatif Bandung* : PT Remaja Rosdakarya
- Okey, DS. (2009). *Implementasi Budaya 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, dan rajin) Di Unit Machinery And Tool (UMT) PT. Mega Andalan Kalasan*. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Prasetyo, E., Caesar, D.L. and Husna, A.H., 2018. **PENINGKATAN PRODUKTIFITAS KERJA DENGAN PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP K3 DI LINGKUNGAN KERJA**. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*.
- Soekidjo Notoatmojo, (2002). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Saryono. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta : Mitra Cendekia.

**PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL PEMAKALAH  
SEMINAR KESEHATAN “HEALTH EVENTS FOR ALL”  
LPPM STIKES CENDEKIA UTAMA KUDUS**

**A. Ketentuan Artikel**

Artikel disusun sesuai format baku terdiri dari: Judul Artikel, Nama Penulis, Abstrak (bahasa Inggris), Intisari (bahasa Indonesia), Latar Belakang, Metode, Hasil dan Pembahasan, Kesimpulan dan Saran, Daftar Pustaka.

Naskah maksimal 8 halaman, tulisan Times New Roman ukuran 12 font, ketikan 1 spasi, diketik dalam 1 kolom, jarak tepi 3 cm, dan ukuran kertas A4. Naskah menggunakan bahasa Indonesia baku, setiap kata asing diusahakan dicari padanannya dalam bahasa Indonesia baku, kecuali jika tidak ada, tetap dituliskan dalam bahasa aslinya dengan ditulis italic.

**B. Format Penulisan**

**Judul Naskah**

Judul ditulis secara jelas dan singkat dalam bahasa Indonesia yang menggambarkan isi pokok/variabel, maksimum 20 kata. Judul diketik dengan huruf Book Antique, ukuran font 13, bold UPPERCASE, center, jarak 1 spasi.

**Nama Penulis**

Meliputi nama lengkap penulis utama tanpa gelar dan anggota, disertai nama institusi/instansi, alamat institusi/instansi, kode pos, PO Box, dan e-mail penulis. Data Penulis diketik dengan huruf Times New Roman, ukuran font 11, center, jarak 1 spasi.

**Abstrak dan Intisari**

Ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, dibatasi 250-300 kata dalam satu paragraf, bersifat utuh dan mandiri. Tidak boleh ada referensi. Abstrak terdiri dari: latar belakang, tujuan, metode, hasil analisa statistik, dan kesimpulan. Disertai kata kunci/keywords.

Intisari dalam Bahasa Indonesia diketik dengan huruf Times New Roman, ukuran font 11, jarak 1 spasi. Abstrak Bahasa Inggris diketik dengan huruf Times New Roman, ukuran font 11, italic, jarak 1 spasi.

**Latar Belakang**

Berisi informasi secara sistematis/urut tentang: masalah penelitian, skala masalah, kronologis masalah, dan konsep solusi yang disajikan secara ringkas dan jelas.

**Metode Penelitian**

Berisi tentang: jenis penelitian, desain, populasi, jumlah sampel, teknik sampling, karakteristik responden, waktu dan tempat penelitian, instrumen yang digunakan, serta uji analisis statistik yang digunakan disajikan dengan jelas.

**Hasil dan Pembahasan**

Hasil penelitian hendaknya disajikan secara berkesinambungan dari mulai hasil penelitian utama hingga hasil penunjang yang dilangkapi dengan

pembahasan. Hasil dan pembahasan dapat dibuat dalam suatu bagian yang sama atau terpisah. Jika ada penemuan baru, hendaknya tegas dikemukakan dalam pembahasan. Nama tabel/diagram/gambar/skema, isi beserta keterangannya ditulis dalam bahasa Indonesia dan diberi nomor sesuai dengan urutan penyebutan teks. Satuan pengukuran yang digunakan dalam naskah hendaknya mengikuti sistem internasional yang berlaku.

#### **Simpulan dan Saran**

Kesimpulan hasil penelitian dikemukakan secara jelas. Saran dicantumkan setelah kesimpulan yang disajikan secara teoritis dan secara praktis yang dapat dimanfaatkan langsung oleh masyarakat.

#### **Ucapan Terima Kasih (apabila ada)**

Apabila penelitian ini disponsori oleh pihak penyandang dana tertentu, misalnya hasil penelitian yang disponsori oleh KEMENRISTEK DIKTI, DINKES, dsb.

#### **Daftar Pustaka**

Sumber pustaka yang dikutip meliputi: jurnal ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan sumber pustaka lain yang harus dicantumkan dalam daftar pustaka. Sumber pustaka disusun berdasarkan sistem Harvard. Jumlah acuan minimal 10 pustaka (diutamakan sumber pustaka dari jurnal ilmiah yang uptodate 10 tahun sebelumnya).

Nama pengarang diawali dengan nama belakang dan diikuti dengan singkatan nama di depannya. Tanda “&” dapat digunakan dalam menuliskan nama-nama pengarang, selama penggunaannya bersifat konsisten. Cantumkan semua penulis bila tidak lebih dari 6 orang. Bila lebih dari 6 orang, tulis nama 6 penulis pertama dan selanjutnya dkk.

Daftar Pustaka diketik dengan huruf Times New Roman, ukuran font 12, jarak 1 spasi.

### **C. Tata Cara Penulisan Naskah**

**Anak Judul** : Jenis huruf Times New Roman, ukuran font 12, Bold UPPERCASE

**Sub Judul** : Jenis huruf Times New Roman, ukuran font 12, Bold, Italic

**Kutipan** : Jenis huruf Times New Roman, ukuran font 10, italic

**Tabel** : Setiap tabel harus diketik dengan spasi 1, font 11 atau disesuaikan. Nomor tabel diurutkan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks (penulisan nomor tidak memakai tanda baca titik “.”). Tabel diberi judul dan subjudul secara singkat. Judul tabel ditulis di atas tabel. Judul tabel ditulis dengan huruf Times New Roman dengan font 11, bold (awal kalimat huruf besar) dengan jarak 1 spasi, center. Antara judul tabel dan tabel diberi jarak 1 spasi. Bila terdapat keterangan tabel, ditulis dengan font 10, spasi 1, dengan jarak antara tabel dan keterangan tabel 1 spasi. Kolom didalam tabel tanpa garis vertical. Penjelasan semua singkatan tidak baku pada tabel ditempatkan pada catatan kaki.

**Gambar** : Judul gambar diletakkan di bawah gambar. Gambar harus diberi nomor urut sesuai dengan pemunculan dalam teks. Grafik maupun

diagram dianggap sebagai gambar. Latar belakang grafik maupun diagram polos. Gambar ditampilkan dalam bentuk 2 dimensi. Judul gambar ditulis dengan huruf Times New Roman dengan font 11, bold (pada tulisan “gambar 1”), awal kalimat huruf besar, dengan jarak 1 spasi, center. Bila terdapat keterangan gambar, dituliskan setelah judul gambar.

**Rumus :** ditulis menggunakan Mathematical Equation, diketik center