

Mengenal Keseharian Sebagai

# Kaigo di Jepang

Penulis

**Siti Rohmatul Azizah**



# Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga e-book berjudul “Mengenal Keseharian Sebagai Kaigo di Jepang” ini dapat tersusun dengan baik dan kami selesaikan tepat waktu. E-book ini kami persembahkan sebagai panduan ringan dan inspiratif bagi Anda, para calon pekerja kaigo yang bersiap memulai perjalanan kerja dan kehidupan baru di Negeri Sakura. Profesi kaigo (介護) adalah pondasi penting dalam sistem perawatan lansia di Jepang, yang menuntut bukan hanya keahlian teknis, tetapi juga ketulusan hati dan ketangguhan mental.

Melalui kisah dan pengalaman Putri Aisha, seorang pekerja kaigo berhijab, pembaca diharapkan dapat memahami secara mendalam tidak hanya aspek teknis pekerjaan, sistem shift, budaya kerja 5S, dan etika komunikasi sopan (Keigo), tetapi juga nilai-nilai empati, resiliensi, dan makna tulus dari “merawat dengan hati” (Kokoro o Komete). Kami berharap buku ini dapat berfungsi sebagai teman belajar, penambah semangat, dan pengingat bahwa setiap langkah kecil dalam pekerjaan kaigo adalah bentuk ibadah, pengabdian, dan kasih sayang kepada sesama manusia. Selamat membaca, semoga buku ini bermanfaat, dan semoga sukses selalu menyertai perjalanan Anda.

Sukabumi, 25 Juni 2026

**Siti Rohmatul Azizah**

# Daftar Isi

Bab 1

Apa Itu Kaigo? 01

---

Bab 2

Jenis Fasilitas Kaigo di Jepang 02

---

Bab 3

Sistem Shift Kerja Kaigo 11

---

Bab 4

Tugas Dasar Kaigo 16

---

Bab 5

Perlengkapan Dasar Pekerja Kaigo 20

---

Bab 6

Alat Bantu Lansia 23

---

Bab 7

Alat Pengukur Kesehatan Lansia 25

---

Bab 8

Pentingnya Empati dan Pemahaman Budaya 27

---

Bab 9

Budaya Kerja di Jepang 28

---

Bab 10

Prinsip Ergonomis: Menghindari Sakit Pinggang 35

---



Bab 11

**Tantangan Adaptasi di 3 Bulan Pertama 37**

---

Bab 12

**Tiga Bulan Pertama: Kiat Sukses Kaigo 40**

---

Bab 13

**Resiliensi Kaigo: Strategi Jangka Panjang dan Dukungan 44**

---

Bab 14

**Nilai Utama dan Pesan Penutup 46**

---



# Apa Itu Kaigo?

Kaigo (介護) bukan sekadar pekerjaan, tetapi sebuah bentuk kepedulian dalam merawat lansia dengan sepenuh hati (kokoro o komete).

Di Jepang, pekerjaan kaigo memiliki peran penting dalam mendukung kehidupan para lansia. Tugas seorang kaigo tidak hanya membantu aktivitas sehari-hari (Activities of Daily Living/ADL), tetapi juga menghormati martabat lansia, mendukung mereka agar tetap mandiri (jiritsu shien), serta menciptakan rasa aman dan nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menjadi seorang kaigo berarti merawat dengan ketulusan, mendengarkan dengan empati, dan memahami kebutuhan lansia, bahkan tanpa harus banyak berbicara.

Aisha : 「おはようございます、田辺さん。今日もいい天気ですね。」

(Ohayou gozaimasu, Tanabe-san. Kyou mo ii tenki desu ne.)

Selamat pagi, Tanabe-san. Hari ini cerah ya.

Tanabe-san :

「おはようございます、アイシャさん。」

(Ohayou gozaimasu, Aisha-san.)

Selamat pagi, Aisha.

Tanabe-san :

「そうですね、気持ちがいいです。」

(Sou desu ne, kimochi ga ii desu.)

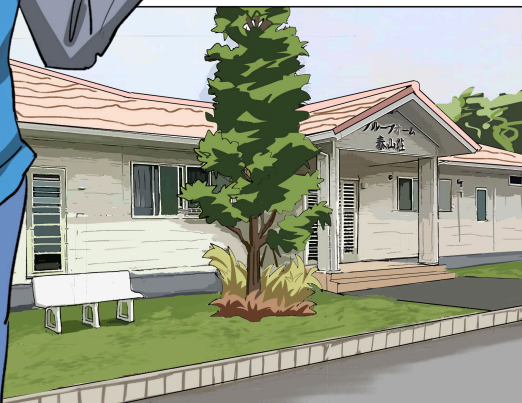
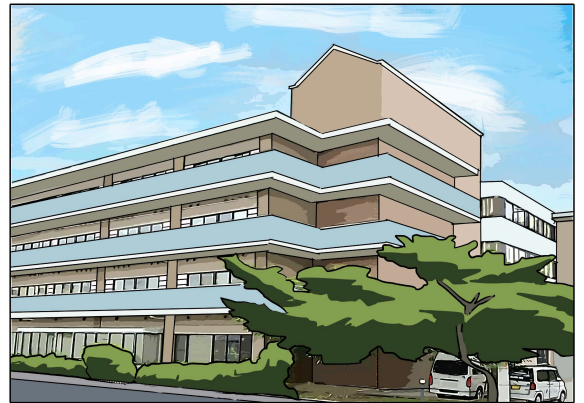
Iya, segar rasanya



# Jenis Fasilitas Kaigo di Jepang

## PENTING!

Penting untuk kita mengenal setiap jenis fasilitas kaigo yang ada di Jepang, karena sistem kerja dan suasananya berbeda-beda.





## 01 Tokubetsu Yougo Roujin Houmu (特別養護老人ホーム / Tokuyo)

Tokuyou adalah tempat tinggal jangka panjang bagi lansia yang sudah tidak mampu hidup mandiri. Di sini, mereka mendapatkan perawatan penuh selama 24 jam, mulai dari makan, mandi, hingga mobilisasi. Suasana cenderung lebih formal seperti institusi, namun tetap berusaha memberikan kenyamanan bagi penghuni.

### Fokus:

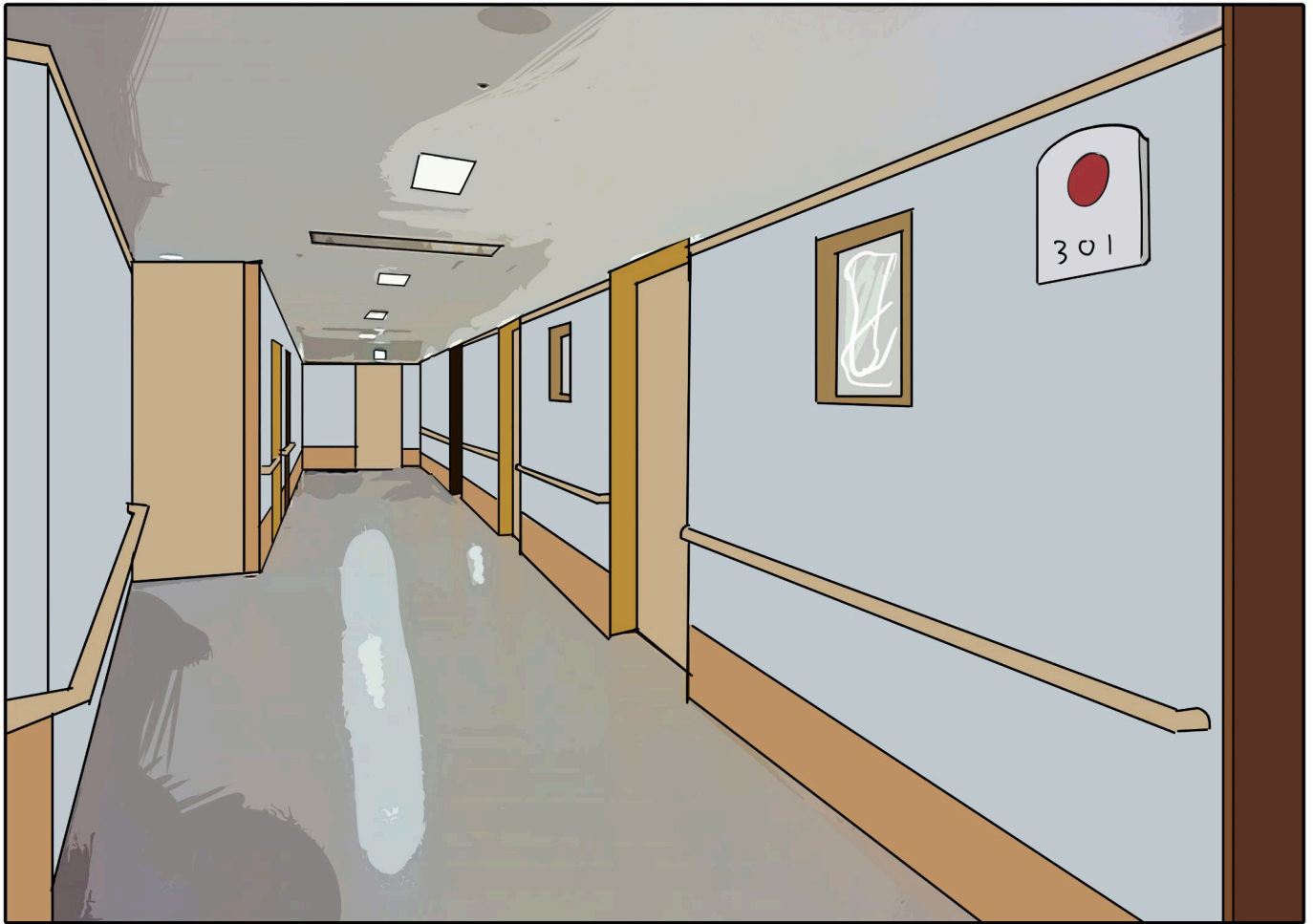
Perawatan intensif 24 jam (high care)

### Ciri-ciri:

- Tinggal permanen
- Biaya relatif lebih terjangkau (dibantu pemerintah)
- Untuk lansia dengan care level tinggi (要介護3 ke atas)
- Banyak pengguna kursi roda atau bedridden

### Cocok untuk:

Lansia dengan ketergantungan tinggi



## 02 Kaigo Roujin Hoken Shisetsu (介護老人保健施設/Rouken)

Rouken adalah tempat sementara bagi lansia yang sedang dalam masa pemulihan. Setelah keluar dari rumah sakit, mereka datang ke sini untuk berlatih kembali melakukan aktivitas sehari-hari. Di tempat ini, setiap kemajuan kecil seperti berdiri atau berjalan kembali menjadi pencapaian yang berarti.

### Fokus:

Rehabilitasi dan pemulihan kemandirian

### Ciri-ciri:

- Tinggal sementara
- Ada dokter, perawat, dan terapis
- Program rehabilitasi terjadwal
- Suasana semi-medis

### Cocok untuk:

Lansia yang sedang masa recovery sebelum pulang ke rumah





### 03 Kaigo Byouin (介護病院)

Kaigo Byouin adalah tempat bagi lansia yang membutuhkan perawatan medis jangka panjang. Di sini, kondisi kesehatan pasien dipantau secara ketat oleh tenaga medis. Suasana lebih tenang, namun penuh kehati-hatian karena setiap tindakan berkaitan langsung dengan kondisi pasien.

**Fokus:**

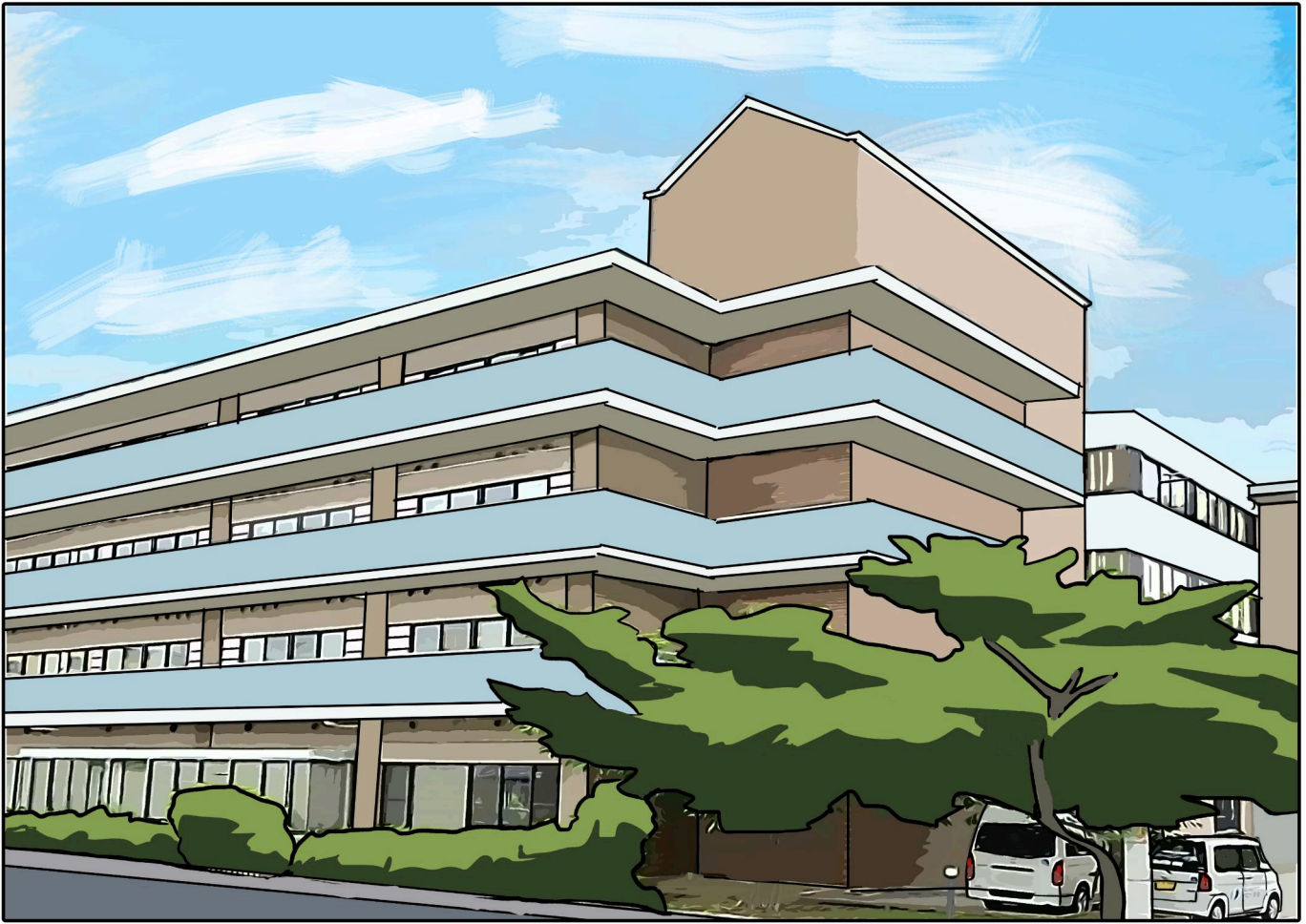
Perawatan medis intensif dan observasi

**Ciri-ciri:**

- Lingkungan seperti rumah sakit
- Dilengkapi alat medis
- Banyak pasien dengan penyakit kronis
- Peran tenaga medis sangat dominan

**Cocok untuk:**

Lansia dengan kondisi kesehatan kompleks



## 04 Yuuryou Roujin Houmu (有料老人ホーム)

Yuuryou Roujin Houmu menawarkan lingkungan yang lebih nyaman dan privat bagi lansia. Fasilitasnya lengkap dan pelayanan disesuaikan dengan kebutuhan penghuni. Suasanaanya lebih santai, menyerupai tempat tinggal pribadi, namun tetap dengan dukungan perawatan yang tersedia.

### Fokus:

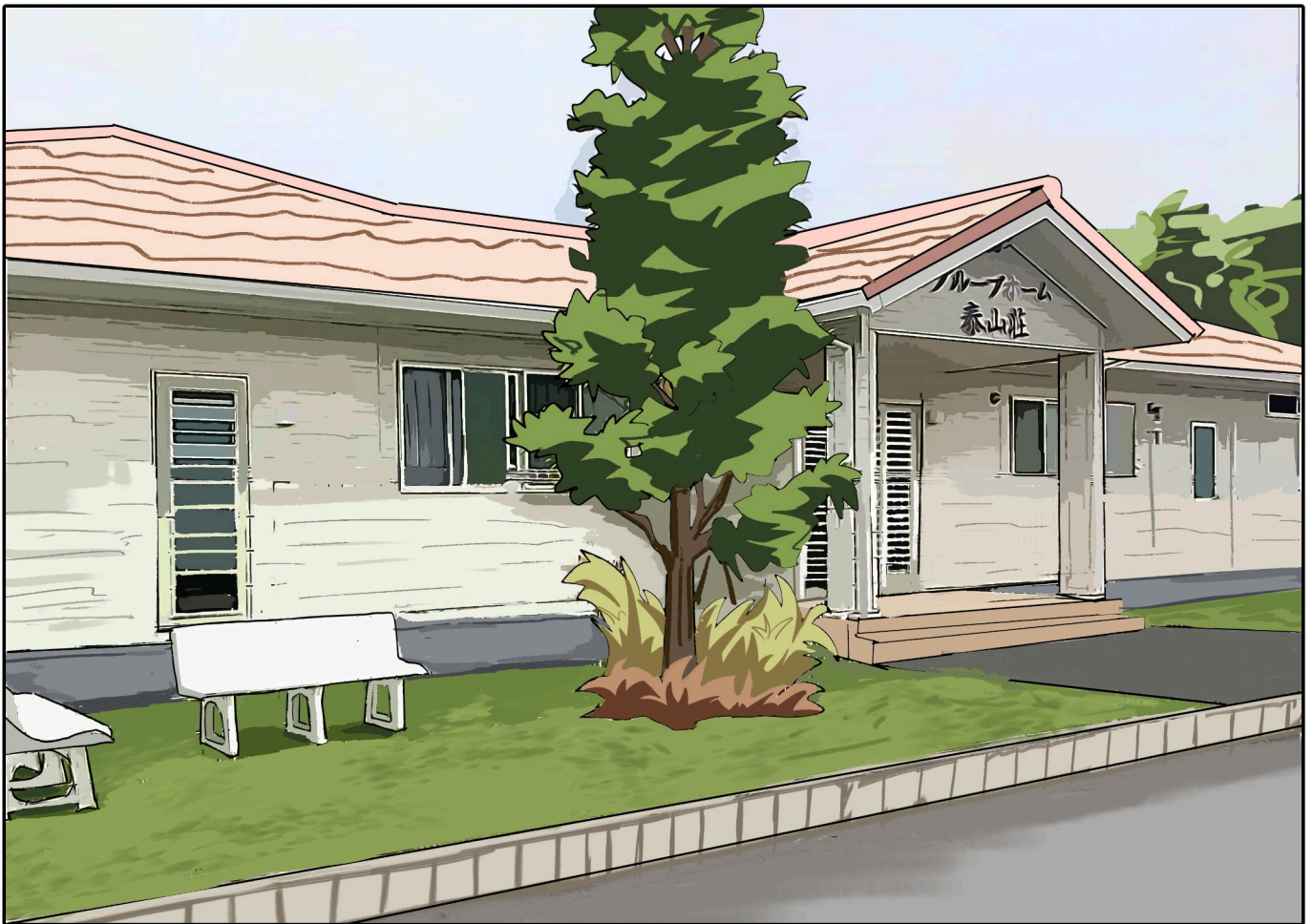
Kenyamanan dan kualitas hidup

### Ciri-ciri:

- Tinggal permanen
- Fasilitas modern dan nyaman
- Biaya lebih tinggi
- Layanan fleksibel sesuai kebutuhan

### Cocok untuk:

Lansia yang menginginkan kenyamanan dengan dukungan perawatan



## 05 Group Home (グループホーム)

Group Home adalah tempat tinggal bagi lansia dengan demensia dalam kelompok kecil. Suasana dibuat seperti rumah agar mereka merasa nyaman. Aktivitas sehari-hari seperti memasak atau makan bersama menjadi bagian penting untuk menjaga ingatan dan emosi mereka.

### Fokus:

Pendampingan kehidupan sehari-hari dan demensia care

### Ciri-ciri:

- Kelompok kecil (5–9 orang)
- Suasana seperti rumah
- Rutinitas sederhana dan konsisten
- Interaksi sosial tinggi

### Cocok untuk:

Lansia dengan demensia ringan hingga sedang





## 06 Day Service (デイサービス)

Day Service adalah tempat di mana lansia datang di pagi hari dan pulang di sore hari. Di sini, mereka menghabiskan waktu dengan berbagai aktivitas menyenangkan. Tempat ini membantu lansia tetap aktif sekaligus memberi waktu istirahat bagi keluarga di rumah.

### Fokus:

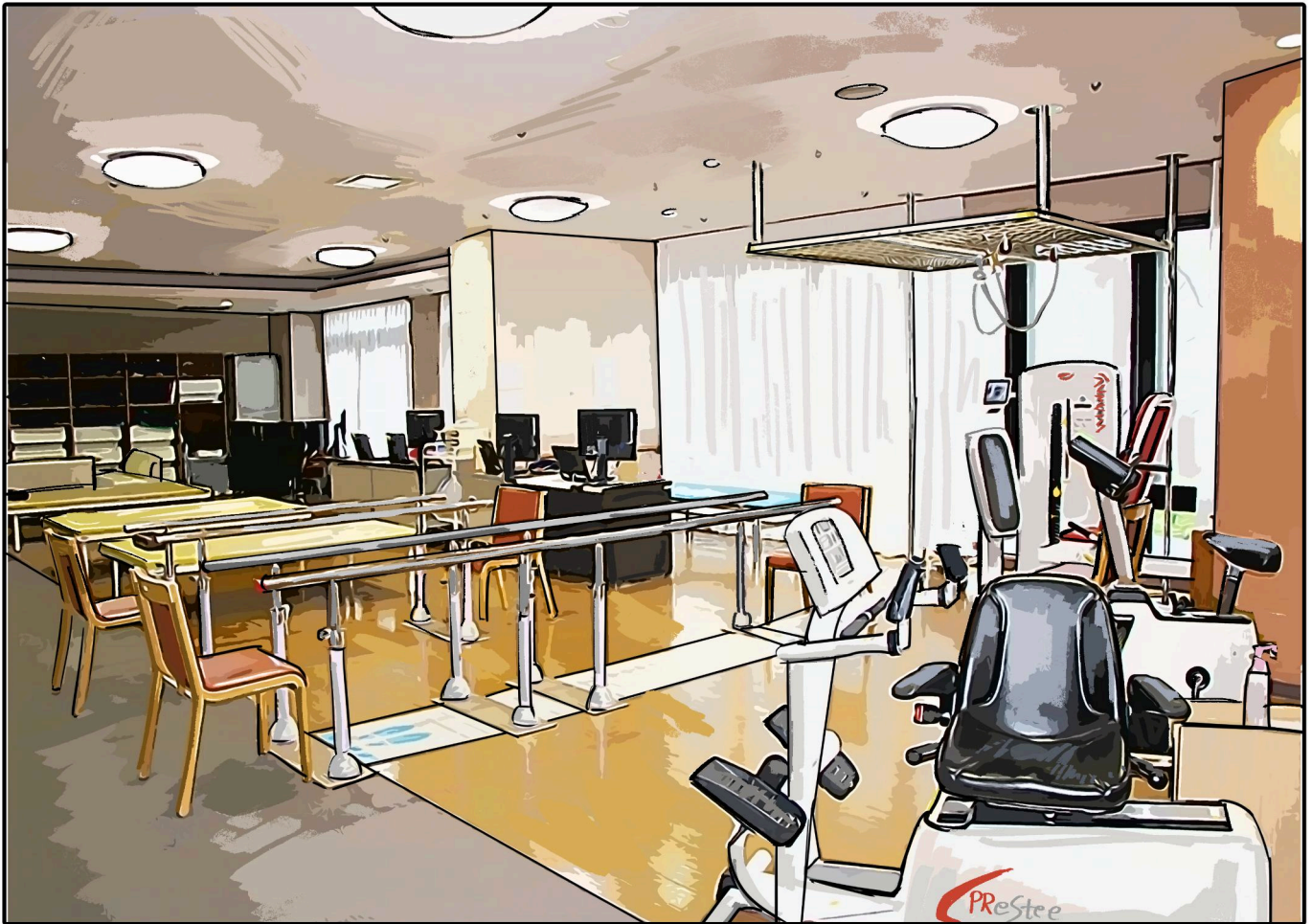
Aktivitas sosial dan keseharian

### Ciri-ciri:

- Tidak menginap
- Ada makan, mandi, dan aktivitas
- Suasana santai dan interaktif
- Ada rehab ringan

### Cocok untuk:

Lansia yang masih tinggal bersama keluarga



## 07 Day Care (デイケア)

Day Care mirip dengan Day Service, tetapi lebih fokus pada rehabilitasi. Lansia datang untuk menjalani terapi rutin agar kondisi fisik mereka tetap terjaga atau membaik. Setiap latihan dilakukan dengan pendampingan tenaga profesional.

### Fokus:

Rehabilitasi medis harian

### Ciri-ciri:

- Tidak menginap
- Dibimbing tenaga medis
- Program terapi terstruktur
- Fokus pada pemulihan fisik

### Cocok untuk:

Lansia yang membutuhkan terapi rutin



## 08 Houmon Kaigo (訪問介護)

Houmon Kaigo adalah layanan perawatan yang dilakukan langsung di rumah lansia. Caregiver datang sesuai jadwal untuk membantu aktivitas sehari-hari. Lingkungannya lebih personal, karena setiap rumah memiliki kondisi dan kebutuhan yang berbeda.

### Fokus:

Perawatan berbasis rumah

### Ciri-ciri:

- Tidak tinggal di fasilitas
- Layanan fleksibel
- Pendekatan personal
- Disesuaikan kebutuhan individu

### Cocok untuk:

Lansia yang ingin tetap tinggal di rumah



# Sistem Shift Kerja Kaigo

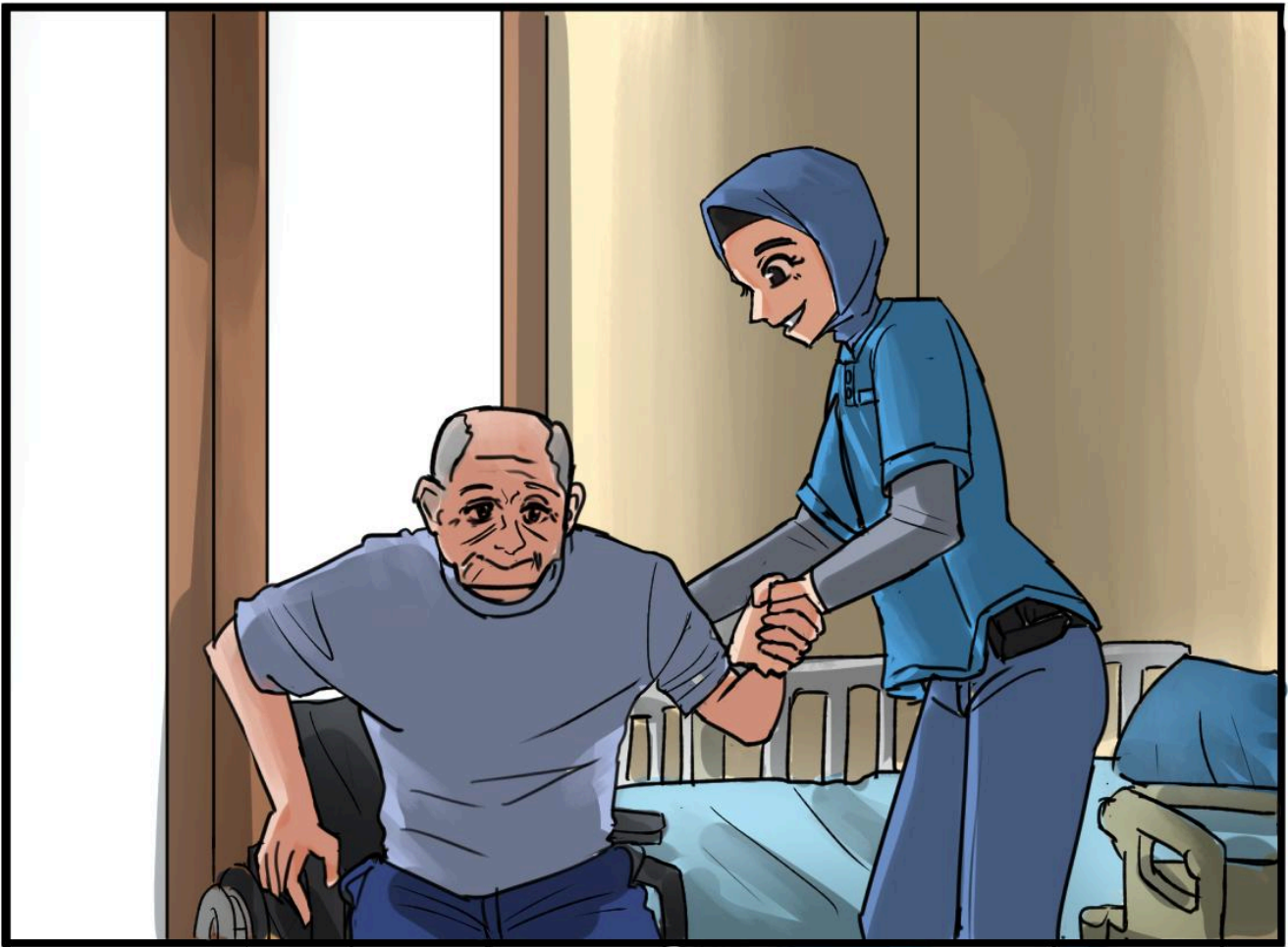
Pekerjaan Kaigo berjalan 24 jam dan umumnya dibagi menjadi empat jenis shift. Meskipun jam kerja bersih biasanya 8 jam, total waktu shift adalah 8 hingga 9 jam (sudah termasuk istirahat), kecuali Yakin (Shift Malam) yang lebih panjang.

## PENTING!

Pekerjaan inti seorang kaigo seperti bantuan perawatan pribadi, eliminasi, dan dukungan emosional pada dasarnya sama di semua shift. Perbedaan utamanya terletak pada alur kerja (timing) dan fokus sesuai ritme harian lansia.



## 01 Shift Pagi: 早番 (Hayaban)



Contoh Jam Kerja: 06.00–15.00

### Tugas:

Bertugas membuka hari.

membangunkan lansia, bantuan eliminasi/perawatan pribadi, mengganti pakaian, menyiapkan dan menyajikan sarapan. Fokus utama adalah mobilitas awal hari (membantu berpindah ke ruang makan atau toilet), bantuan makan siang, dan membantu perawatan mandi (Ofuro) yang terjadwal.

## 02 Shift Siang: 日勤 (Nikkin)



Contoh Jam Kerja: 09.00–18.00

Tugas:

mencatat/dokumentasi, menemani aktivitas rekreasi/rehabilitasi, membantu perawatan mandi (Ofuro), menyiapkan perlengkapan untuk Ofuro hari berikutnya, dan persiapan layanan makan malam (overlap dengan Osoban).



### 03 Shift Sore: 遅番 (Osoban)



Contoh Jam Kerja: 10.30–19.30

**Tugas:**

Shift penutup. Bantuan layanan makan siang (overlap dengan Hayaban), bantuan perawatan mandi (Ofuro), menyiapkan dan menyajikan makan malam, bantuan eliminasi (toilet atau popok), mengganti pakaian ke pajama, serta membantu berpindah (mobilitas) menuju kamar tidur.

## 04 Shift Malam: 夜勤 (Yakin)



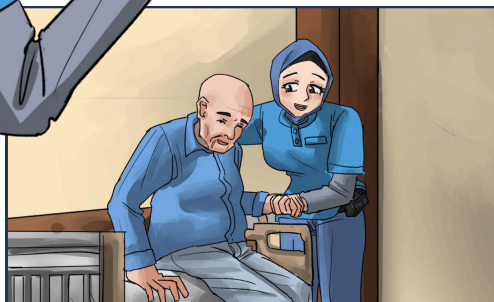
Contoh Jam Kerja: 16.50–09.10

### Tugas:

Ini adalah shift terpanjang. Tugas fokus pada observasi dan keamanan. Melakukan 巡視 (Junshi / pemeriksaan keliling) rutin, mengganti popok (Omutsu Kōkan) saat dibutuhkan, membantu eliminasi di malam hari, dan menyiapkan area untuk shift pagi

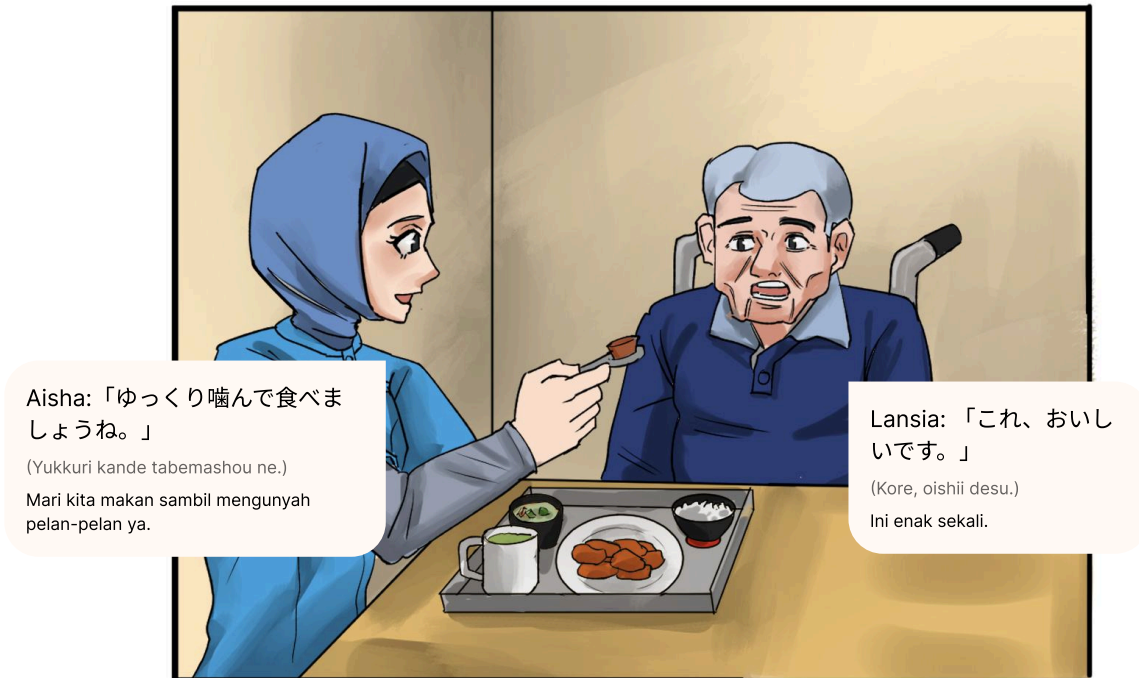
# Tugas Dasar Kaigo

Tugas utama Kaigo adalah inti dari pekerjaan kita, yang mencakup lima hal penting dalam membantu Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (ADL) lansia. Semua dilakukan dengan hati-hati agar lansia merasa aman dan dihargai.





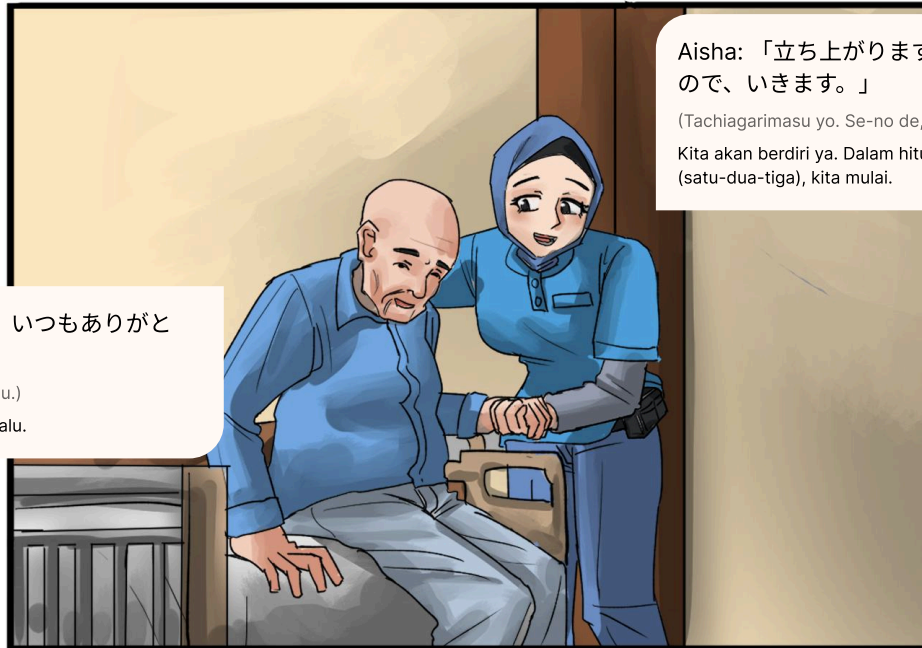
## 01 食事介助 (Shokuji Kaijo) – Bantuan Makan



## 02 口腔ケア (Koukuu Kea) – Perawatan Mulut



### 03 移乗介助 (Ijou Kaijo) – Bantuan Perpindahan



Lansia: 「はい、いつもありがとう。」

(Hai, itsumo arigatou.)

Ya, terima kasih selalu.

Aisha: 「立ち上がりますよ。セーので、いきます。」

(Tachiagarimasu yo. Se-no de, ikimasu.)

Kita akan berdiri ya. Dalam hitungan "Se-no (satu-dua-tiga), kita mulai.

### 04 排泄介助 (Haisetsu Kaijo) – Bantuan Eliminasi

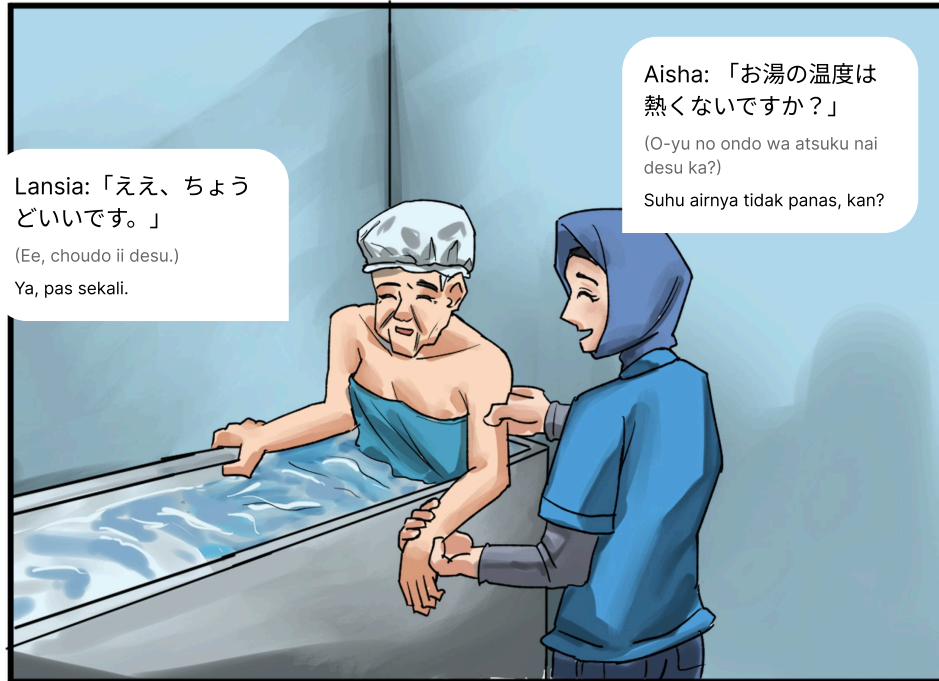


Aisha: 「体勢はゆっくりで大丈夫ですよ。」

(Taisei wa yukkuri de daijōbu desu yo.)

Pelan-pelan saja ya, posisi Anda aman.

## 05 入浴介助 (Nyūyoku Kaijo) – Bantuan Mandi





# Perlengkapan Dasar Pekerja **Kaigo**

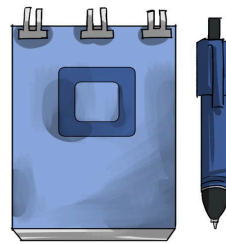
Untuk bekerja secara efisien, aman, dan higienis, setiap pekerja Kaigo memiliki seperangkat perlengkapan pribadi (personal gear) yang wajib dibawa. Perlengkapan ini mendukung praktik kebersihan dan membantu dokumentasi yang akurat.



マスク (Masuku) –  
Masker



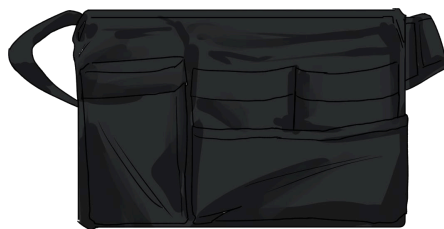
手袋 (Tebukuro) –  
Sarung Tangan



メモ帳 (Memochou)  
– Buku Catatan



ピーシー (PC) –  
Alat Komunikasi



小さなカバン (Chiisana Kaban) –  
Tas Pinggang Kecil/Apron Saku

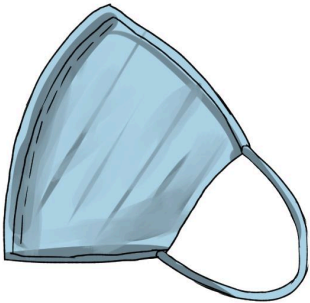


インカム (Inkumu) atau  
iPod/Smartphone  
Fasilitas



アルコール消毒液 (Arukōru  
Shōdokueki) – Antiseptik/  
Handsanitizer

Perlengkapan wajib yang biasanya dibawa oleh seorang Kaigo meliputi:

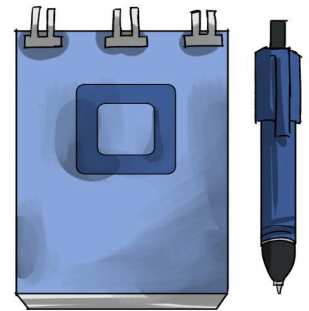


### 01 マスク (Masuku) – Masker

Penting untuk mencegah penyebaran kuman dan melindungi diri saat melakukan tugas yang melibatkan sekresi (seperti perawatan mulut dan eliminasi).

### 02 メモ帳 (Memochou) – Buku Catatan

Digunakan untuk mencatat perubahan kondisi lansia, permintaan, atau instruksi dari perawat dan senior secara cepat.



### 03 インカム (Inkumu) atau iPod/Smartphone Fasilitas

Alat komunikasi (interkom) yang digunakan untuk menghubungi rekan kerja atau perawat dengan cepat selama keadaan darurat.

### 04 ピーシー (PC) – Alat Komunikasi

Digunakan untuk menerima panggilan Nurse Call (ナースコール) dari lansia serta berkomunikasi dengan sesama staf dan perawat selama bekerja agar pelayanan dapat diberikan dengan cepat.



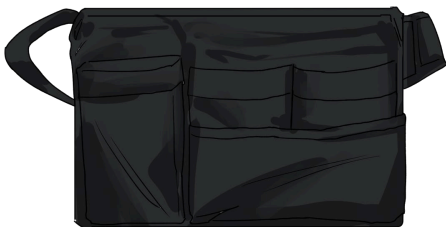


## 05 アルコール消毒液 (Arukōru Shōdokueki) – Antiseptik/Handsanitizer

Untuk membersihkan tangan secara cepat dan teratur di antara tugas perawatan pasien yang berbeda.

## 06 手袋 (Tebukuro) – Sarung Tangan

Digunakan untuk semua bantuan perawatan pribadi guna menjaga standar kebersihan (hygiene), terutama saat melakukan 排泄介助 (Haisetsu Kaijo) dan 口腔ケア (Koukuu Kea).



## 07 小さなカバン (Chiisana Kaban) – Tas Pinggang Kecil/Apron Saku

Digunakan untuk membawa semua perlengkapan di atas agar tangan tetap bebas (hands-free) selama bergerak.

「マスク、手袋、メモ帳、よし、準備完了です。」

(Masuku, tebukuro, memochō, yoshi, junbi kanryō desu.)

Masker, sarung tangan, buku catatan, oke, persiapan selesai.





# Alat Bantu Lansia

Aisha: 「少しずつ行きましょ  
う。大丈夫ですか。」

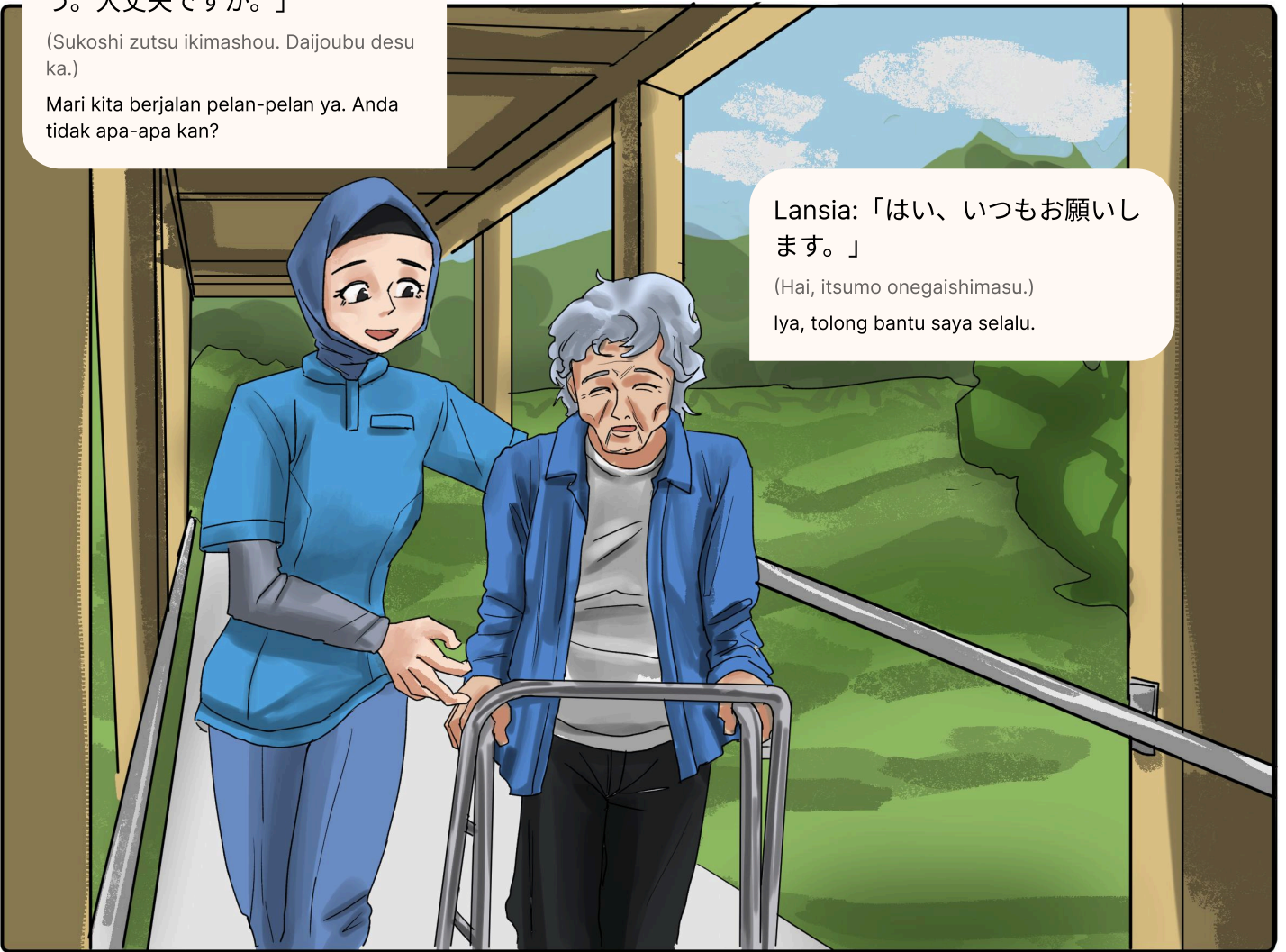
(Sukoshi zutsu ikimashou. Daijoubu desu  
ka.)

Mari kita berjalan pelan-pelan ya. Anda  
tidak apa-apa kan?

Lansia: 「はい、いつもお願いし  
ます。」

(Hai, itsumo onegaishimasu.)

Iya, tolong bantu saya selalu.



Dalam filosofi kaigo, tujuan utama adalah mendukung kemandirian (Jiritsu Shien / 自立支援) lansia. Untuk mewujudkannya, kita menggunakan berbagai alat bantu mobilitas. Mengenal fungsi alat-alat ini sangat penting:

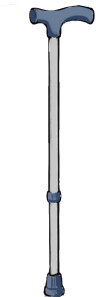
Penggunaan alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan individu lansia, memastikan mereka merasa aman dan percaya diri saat bergerak.



### 01 車椅子 (Kuruma Isu)

Kursi Roda

Digunakan untuk lansia yang kesulitan berjalan atau memerlukan perpindahan jarak jauh



### 02 杖 (Tsue)

Tongkat

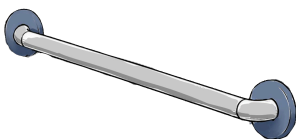
Alat bantu dasar untuk lansia yang membutuhkan sedikit dukungan keseimbangan.



### 03 歩行器 (Houkouki)

Walker/Alat Bantu Jalan

Memberikan stabilitas dan dukungan saat berjalan, membantu mencegah jatuh.



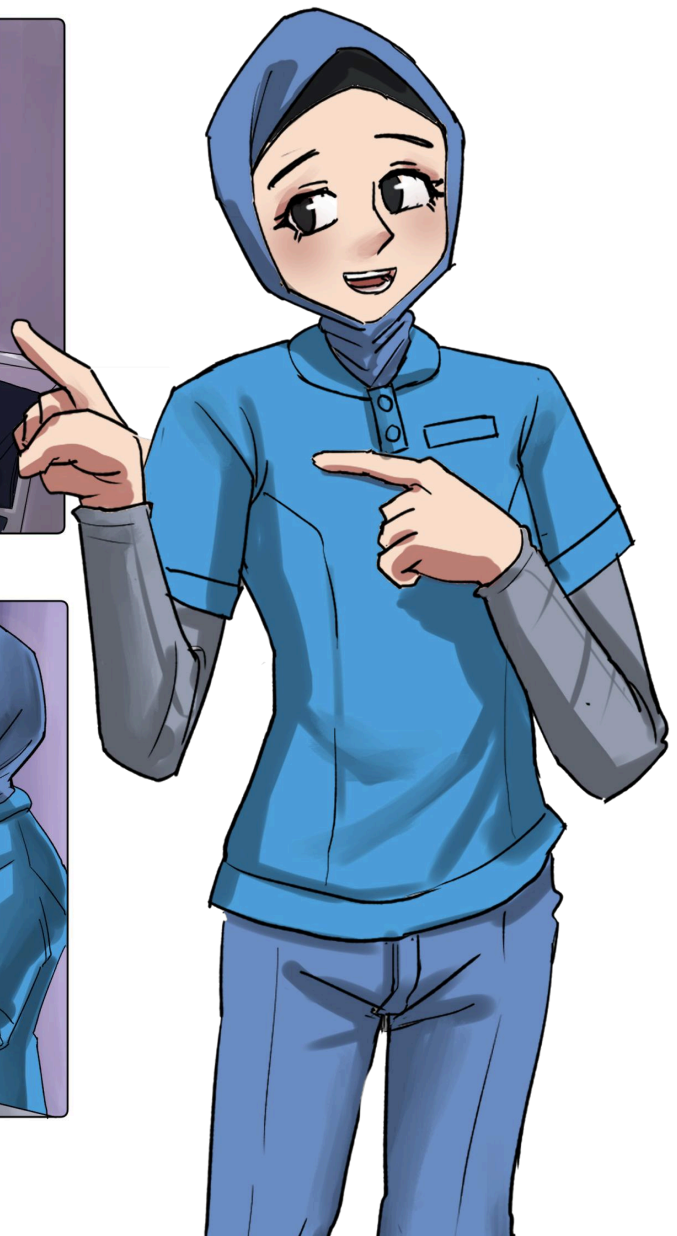
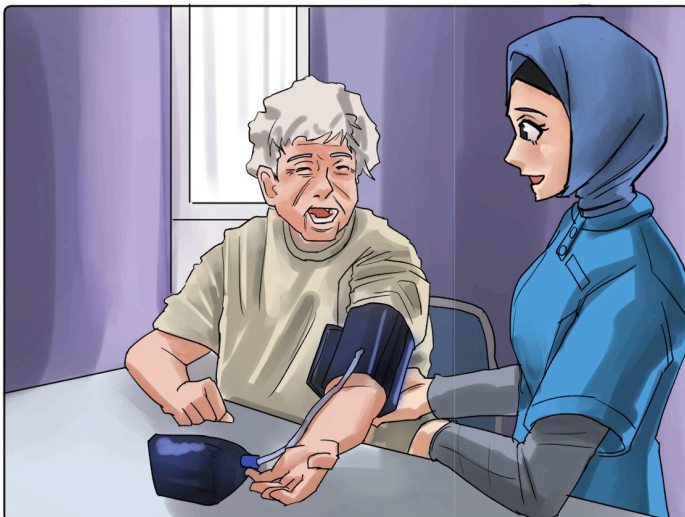
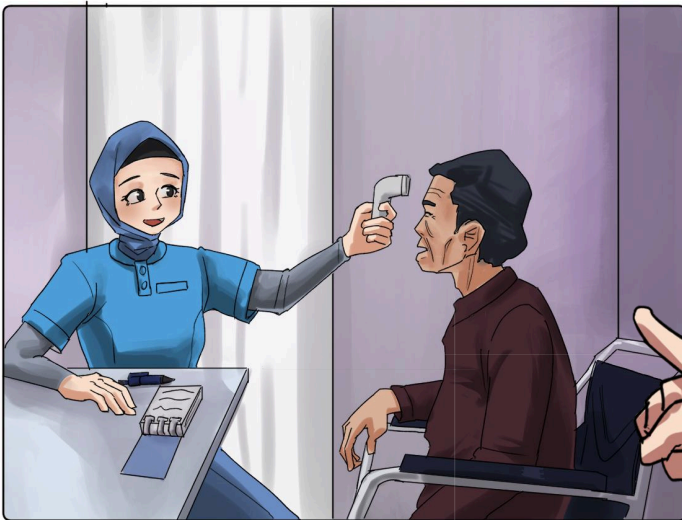
### 04 手すり (Tesuri)

Pegangan Tangan

Fasilitas permanen yang terpasang di dinding kamar, lorong, atau kamar mandi, krusial untuk 移乗介助 (Ijō Kaijo / Bantuan Perpindahan).

# Alat Pengukur Kesehatan Lansia

Penggunaan alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan individu lansia, memastikan mereka merasa aman dan percaya diri saat bergerak.





## 01 体温計 (Tai-on Kei) - Termometer

Alat ukur suhu tubuh.

Aisha: 「田中さん、おはようございます。体温を測りますね。」

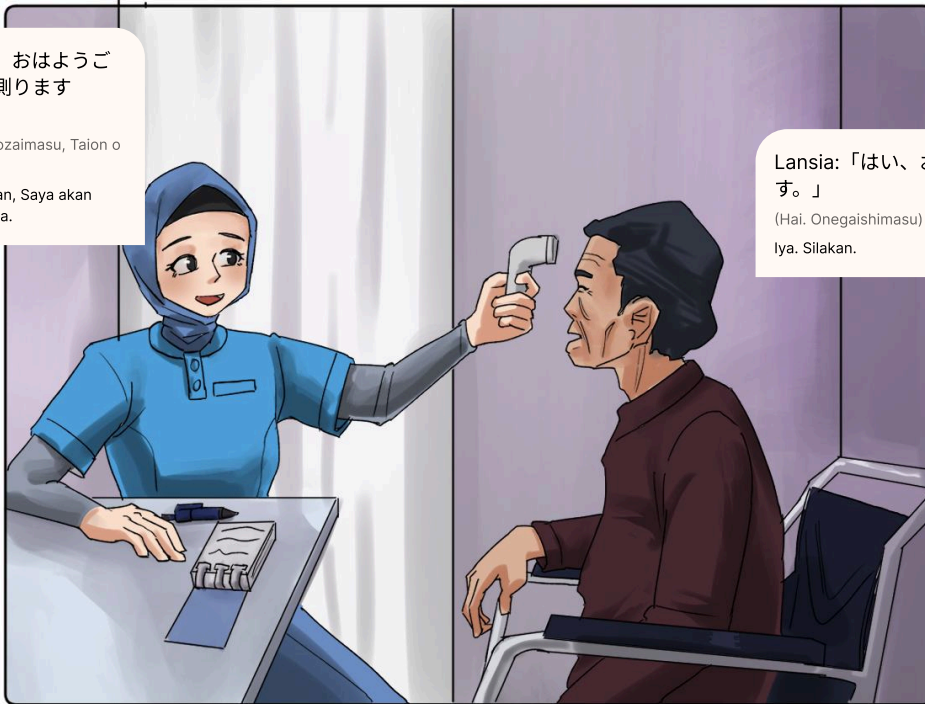
(Tanaka-san ohayou gozaimasu, Taion o o hakarimasu ne.)

Selamat pagi Tanaka-san, Saya akan mengukur suhu tubuh ya.

Lansia: 「はい、お願いします。」

(Hai. Onegaishimasu)

Iya. Silakan.



## 02 血圧計 (Ketsu-atsu Kei) – Tensimeter

Alat ukur tekanan darah.

Aisha: 「田中さん、おはようございます。血圧を測りますね。」

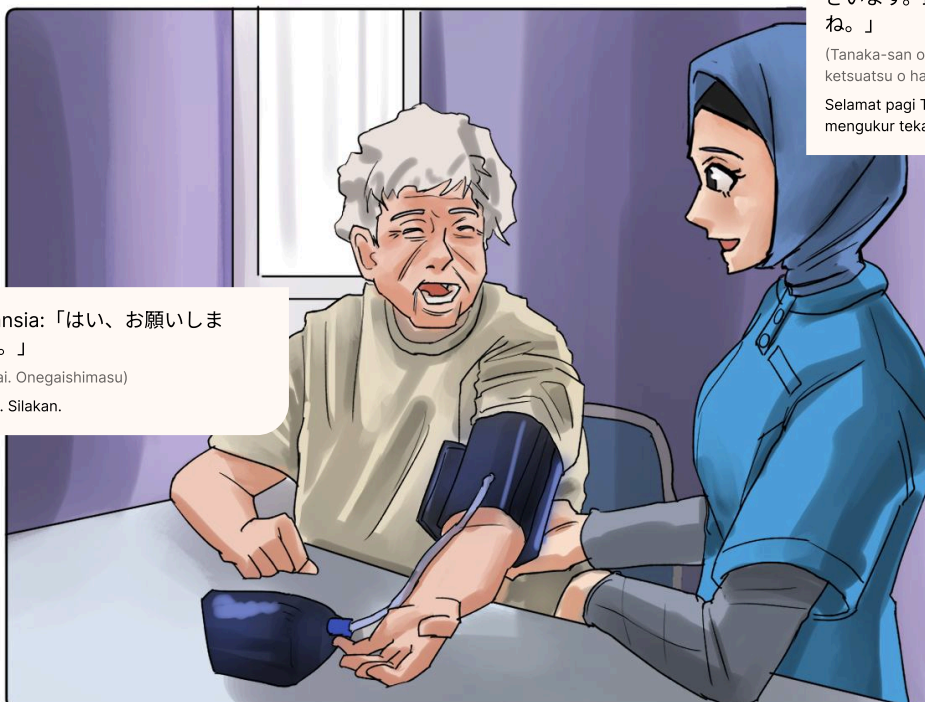
(Tanaka-san ohayou gozaimasu, ketsuatsu o hakarimasu ne.)

Selamat pagi Tanakasan, Saya akan mengukur tekanan darah ya.

Lansia: 「はい、お願いします。」

(Hai. Onegaishimasu)

Iya. Silakan.



# Pentingnya Empati dan Pemahaman Budaya

Menjadi kaigo bukan hanya soal teknik, tetapi juga empati (Kyoukan / 共感). Memahami budaya Jepang berarti menghormati cara bicara, bekerja, dan berperilaku mereka. Di sini kita belajar mendengar dan mengaplikasikan Omotenashi.

Lansia: 「昔はね、孫とよく散歩しました。」

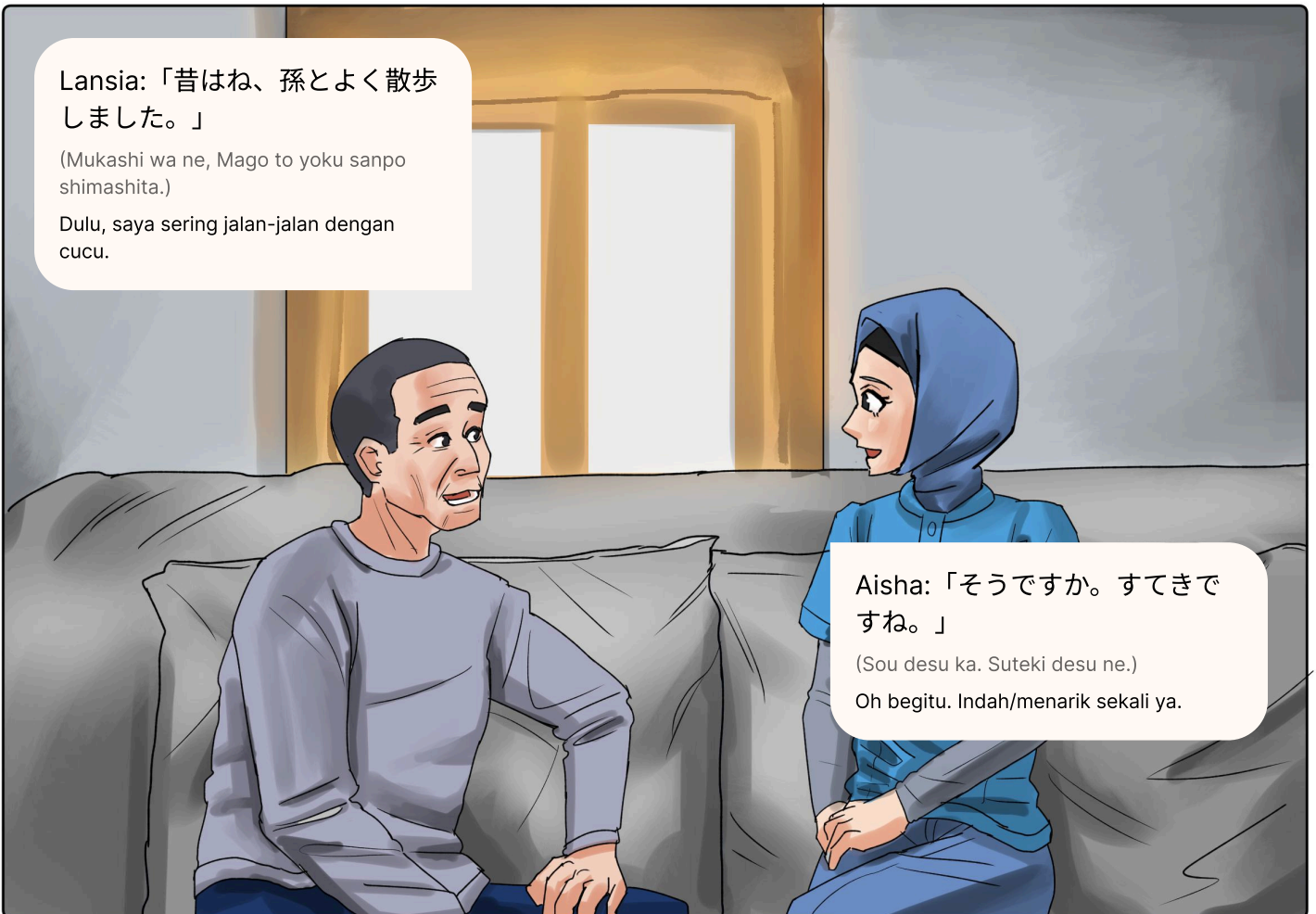
(Mukashi wa ne, Mago to yoku sanpo shimashita.)

Dulu, saya sering jalan-jalan dengan cucu.

Aisha: 「そうですか。すごいですね。」

(Sou desu ka. Suteki desu ne.)

Oh begitu. Indah/menarik sekali ya.



# Budaya Kerja di Jepang

Budaya kerja di fasilitas kaigo sangat berlandaskan prinsip efisiensi dan kebersihan. Prinsip yang diterapkan adalah 5S:



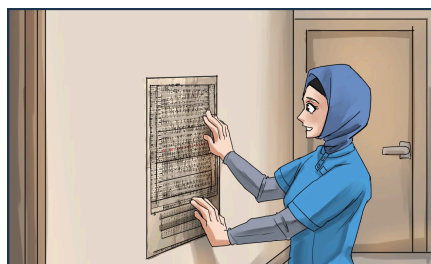
1. 整理 (Seiri) – Ringkas



2. 整頓 (Seiton) – Rapi



3. 清掃 (Seisou) – Bersih



4. 清潔 (Seiketsu) –  
Standarisasi



5. 躰 (Shitsuke) – Disiplin



## 01 整理 (Seiri) – Ringkas



### Makna

Memisahkan yang diperlukan dan yang tidak. Membuang atau menyimpan barang yang tidak pernah dipakai.

### Contoh Ilustrasi

Aisha memilah perlengkapan mandi (bath goods) yang sudah kedaluwarsa atau alat bantu lansia yang rusak dan segera dipisahkan dari alat yang masih digunakan.

## 02 整頓 (Seiton) – Rapi



### Makna

Menata barang agar mudah ditemukan, mudah digunakan, dan mudah dikembalikan ke tempat asalnya (terstandarisasi).

### Contoh Ilustrasi

Aisha menata popok (omutsu) dan perlengkapan eliminasi di rak penyimpanan dengan label yang jelas (visualisasi lokasi) sehingga siapa pun dapat mengambilnya dengan cepat saat darurat.

### 03 清掃 (Seisou) – Bersih

**Makna**

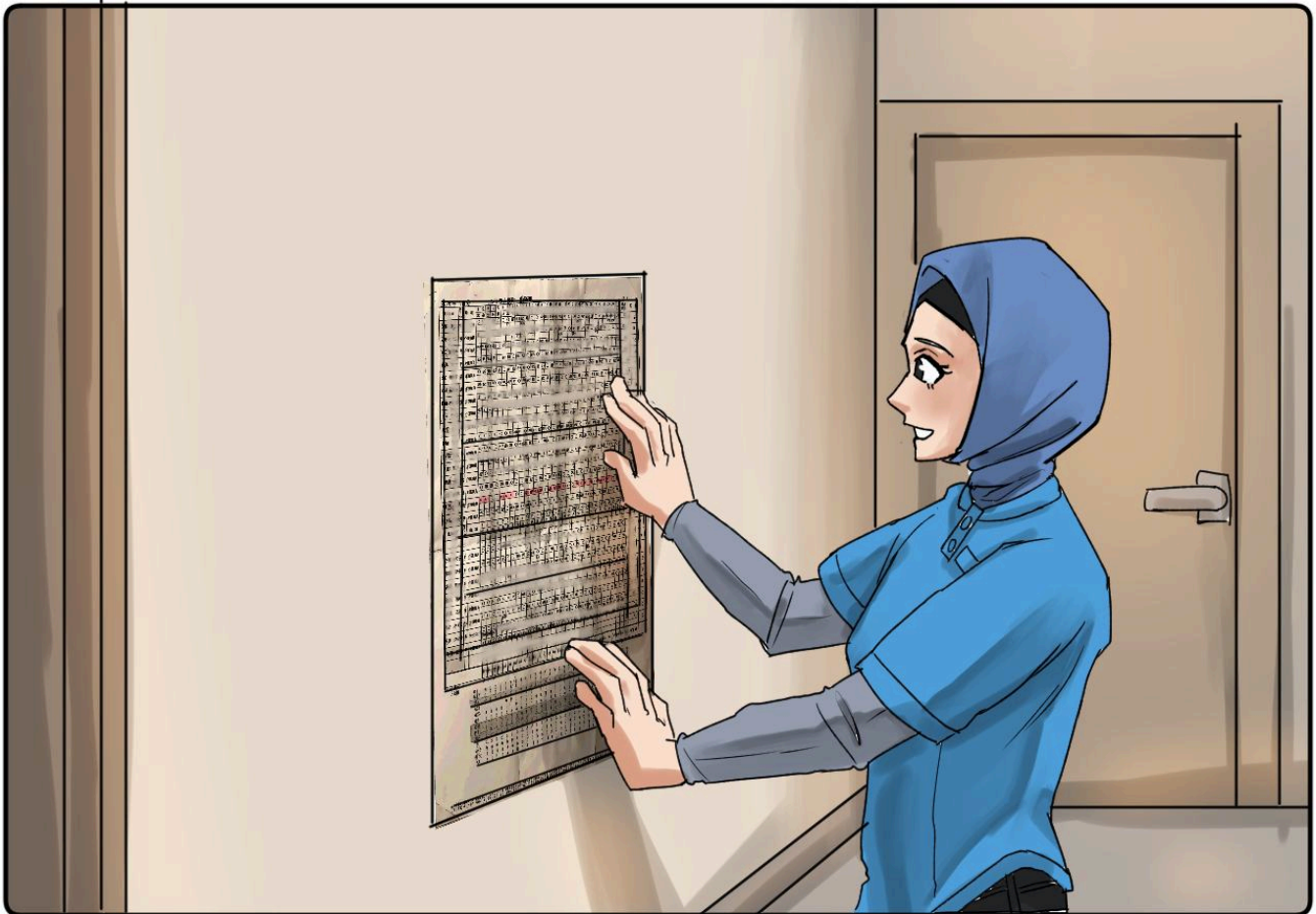
Membersihkan tempat kerja. Ini bukan hanya tugas cleaning service, tetapi tanggung jawab semua staf Kaigo.

**Contoh Ilustrasi**

Aisha dan rekan kerja membersihkan meja kantor atau kursi roda setelah digunakan, memastikan tidak ada remah makanan atau noda.



## 04 清潔 (Seiketsu) – Standarisasi



### Makna

Menjaga kebersihan dan kerapian secara berkelanjutan. Seiketsu adalah membuat aturan untuk mempertahankan tiga S pertama (Seiri, Seiton, Seisou).

### Contoh Ilustrasi

Aisha menempelkan daftar pemeriksaan kebersihan (check-list) di kamar mandi dan selalu mengikuti SOP penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dan pembuangan limbah.

## 05 躰 (Shitsuke) – Disiplin



### Makna

Mendisiplinkan diri untuk mematuhi aturan dan menjadikannya kebiasaan. Inti dari Shitsuke adalah disiplin waktu (Jikan Genshu).

### Contoh Ilustrasi

Aisha sudah duduk di meja shift 10-20 menit sebelum jadwal kerja dimulai untuk membaca laporan (Moushiokuri) shift sebelumnya dan bersiap sebelum jam masuk.



Selain 5S, penguasaan etika komunikasi sopan sangat penting:

1. おはようございます (Ohayou Gozaimasu) – Selamat Pagi

Frasa ini juga bisa diucapkan ketika memulai kerja (awal shift) baik itu siang, sore, atau malam hari. Ini memiliki arti kiasan “Selamat mulai bekerja” atau “Selamat datang di shift hari ini”.

2. おつかれさまです (Otsukaresama desu) – Terima Kasih atas Kerja Kerasnya

Setiap bertemu dengan staf atau pekerja lain, pastikan selalu mengucapkan “Otsukaresama desu” bahkan jika sudah bertemu berkali-kali dalam shift yang sama. Ini adalah bentuk pengakuan atas usaha mereka.

3. ありがとうございます (Arigatou Gozaimasu) – Terima Kasih Banyak

Setiap menerima bantuan, instruksi, atau feedback, pastikan selalu mengucapkan “Arigatou Gozaimasu”.

Ucapan sederhana ini mempererat hubungan kerja dan menumbuhkan rasa hormat (尊敬 / Sonkei).

▲ Jika tidak mengerti, jangan menjawab “はい、わかりました” (Hai, wakarimashita / Ya, saya mengerti). Lebih baik katakan:

「すみません、もう一度ゆっくり言ってください。」

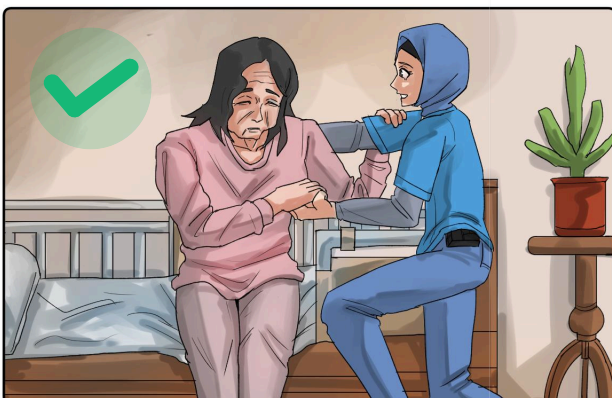
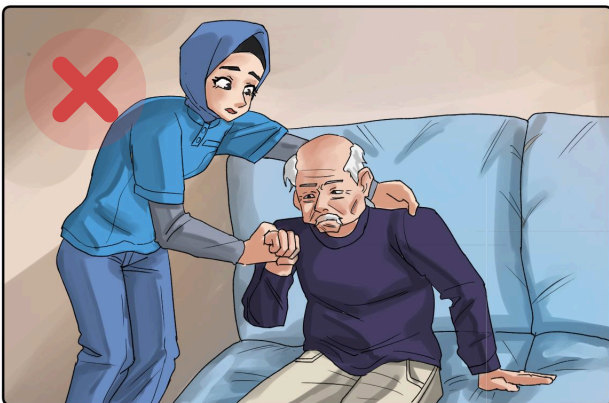
(Sumimasen, mō ichido yukkuri itte kudasai.)

Maaf, tolong ulangi perlahan.



# Prinsip Ergonomis: Menghindari Sakit Pinggang

Cedera punggung atau sakit pinggang (腰痛 / Youtsuu) adalah risiko nomor satu dalam pekerjaan Kaigo. Kunci untuk menghindari cedera saat melakukan 移乗介助 (Ijou Kaijo / Bantuan Perpindahan) adalah selalu menerapkan prinsip ergonomis (mekanika tubuh) dan menggunakan kekuatan kaki, bukan punggung.



## Prinsip Utama (Tiga 'S' Keselamatan)

### 1. Stance (Kuda-kuda)

Buka kaki selebar bahu (スタンス / Sutansu). Ini memberikan dasar yang kuat dan stabil.

### 2. Squat (Jongkok)

Selalu tekuk lutut dan pinggul saat mengangkat atau memindahkan. Jaga punggung tetap lurus dan tegak (スクワット / Sukuwatto).

### 3. Smooth (Perlahan)

Bergerak secara perlahan, sinkron, dan gunakan berat badan untuk memindahkan. Hindari gerakan memutar (ツイスト / Tsuisuto).

## PENTING!

Jangan pernah mengangkat beban yang melebihi kemampuan Anda. Jika ragu, selalu minta bantuan rekan kerja atau gunakan alat bantu (Hoist / Rifuto).

### Contoh Percakapan Jika meminta bantuan rekan kerja:

Aisha (Kepada Rekan Kerja): 「すみません、移乗を手伝っていただけますか。」

(Sumimasen, Ijou o tetsudatte itadakemasu ka.)

Permisi, bisakah Anda membantu saya untuk perpindahan?

Rekan Kerja: 「はい、もちろん。一緒にやりましょう。」

(Hai, mochiron. Issho ni yarimashou.)

Ya, tentu. Mari kita lakukan bersama-sama.

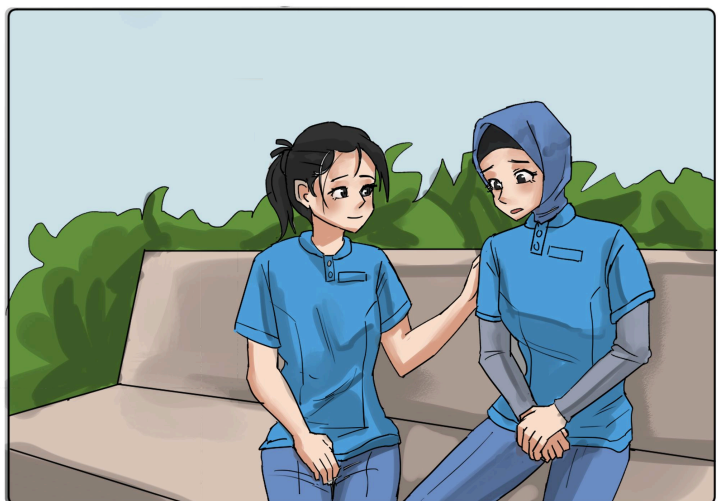
Aisha & Rekan Kerja (Saat Mengangkat): 「いきますよ、せーの！」

(Ikimasu yo, se-no!)

Kita mulai, satu-dua-tiga!

# Tantangan Adaptasi di 3 Bulan Pertama

Hari-hari pertama sebagai kaigo penuh tantangan, terutama dalam tiga bulan pertama. Bahasa yang sulit, ritme kerja cepat, dan tanggung jawab besar sering membuat Aisha merasa canggung. Ia harus berjuang mengatasi hambatan utama saat awal bekerja di Jepang.





## Tantangan Adaptasi di 3 Bulan Pertama

### 1. Kesulitan Komunikasi

Bahasa Jepang (Nihongo) yang sulit dan cepat, terutama dalam memahami instruksi atau istilah spesifik Kaigo.

### 2. Beban Mental

Kesulitan menghafal nama pasien, nomor kamar, dan kebiasaan mereka (rutinitas harian).

### 3. Masalah Perilaku Lansia

Pasien demensia (認知症 / Ninchi-shō) yang sulit diarahkan atau menunjukkan penolakan terhadap bantuan (misalnya, menolak mandi atau makan).

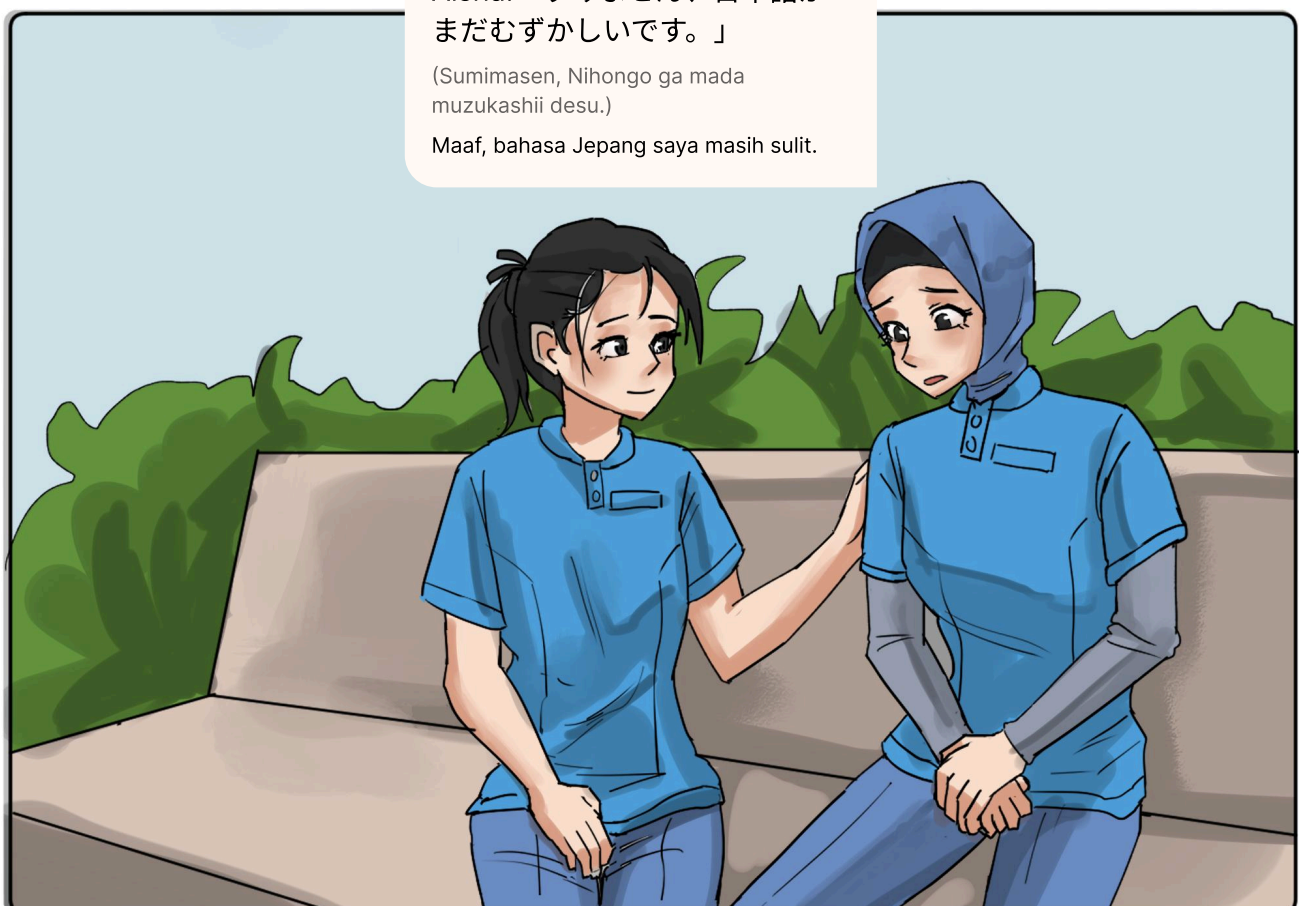
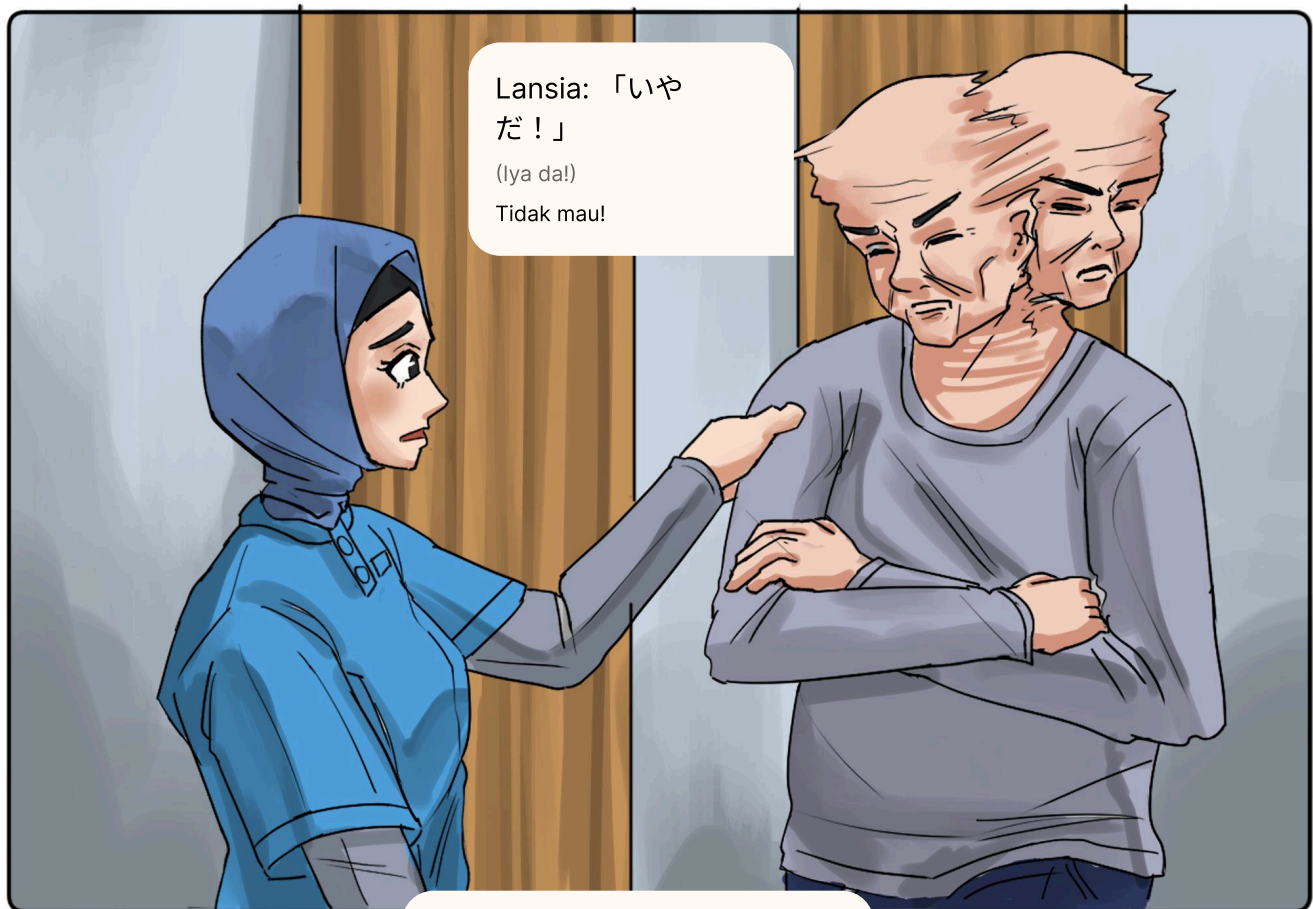
### 4. Dinamika Tim

Rekan kerja yang membebankan tugas kepada pendatang baru atau minim komunikasi.

### 5. Kelelahan Fisik dan Mental

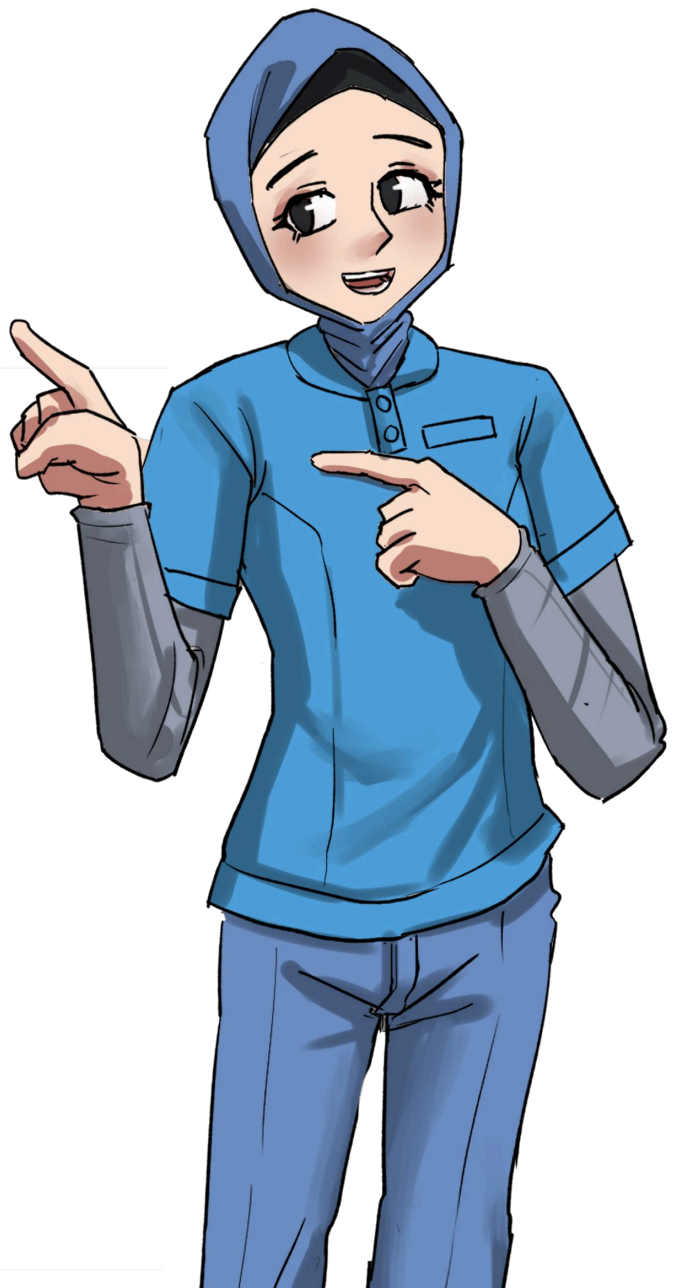
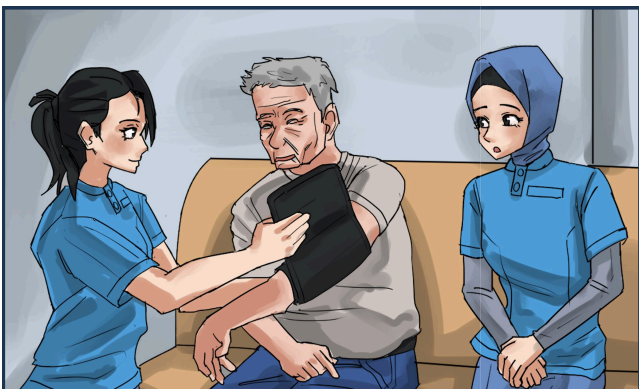
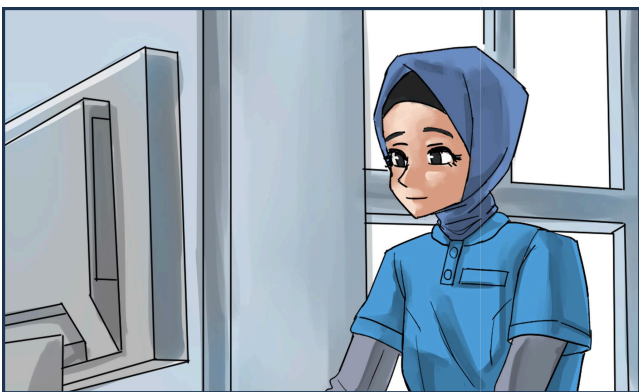
Semua hal ini melelahkan secara fisik dan mental, tetapi menjadi bagian penting dari proses belajar dan adaptasi.





# Tiga Bulan Pertama: Kiat Sukses **Kaigo**

Masa tiga bulan pertama (Shoninsha) adalah periode penentuan. Kuncinya adalah fokus pada Observasi (Kansatsu) dan Pencatatan Cepat untuk bertahan dan berkembang. Kiat ini berfokus pada adaptasi teknis dan profesional Anda:





---

## Tiga Bulan Pertama: Kiat Sukses Kaigo

---

### 1. Prioritaskan Hafalan Nama & Kebiasaan

Segera hafal nama lengkap, nomor kamar, dan minimal satu kebiasaan unik lansia. Menunjukkan rasa hormat (Sonkei) ini membangun kepercayaan dengan cepat.

### 2. Cek Laporan Shift Lama (Moushiokuri)

Manfaatkan waktu kedatangan 10–20 menit lebih awal (Shitsuke) untuk membaca laporan serah terima tugas (申し送り / moushiokuri) dari shift sebelumnya.

### 3. Tanyakan dan Catat Hal Kecil (Memo Saku)

Bawa buku catatan kecil (memochou) setiap saat. Daripada menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, segera catat prosedur, kosakata, atau detail kecil saat senior Anda menjelaskan. Ini menunjukkan kemauan belajar (gakushuu).

### 4. Kuasi Kata Kunci Kaigo

Fokus pada penghafalan istilah yang paling sering diucapkan di fasilitas (frasa bantuan eliminasi, instruksi perpindahan).

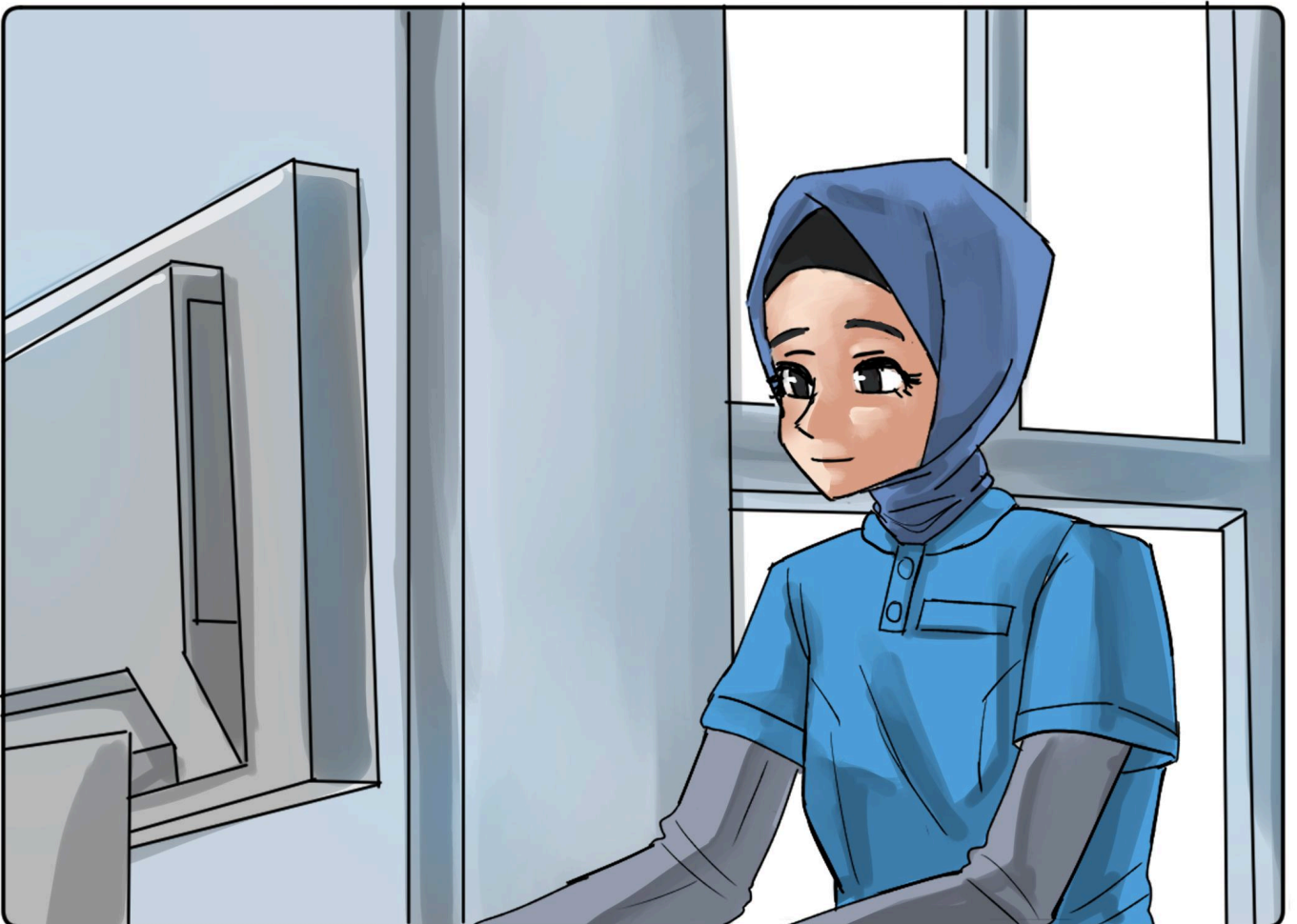
### 3. Jaga Kesehatan Kaki dan Pinggang

Terapkan prinsip ergonomis (腰痛防止 / Youtsuu Boushi) yang sudah dipelajari sejak hari pertama. Menjaga kondisi tubuh adalah bagian dari disiplin (Shitsuke).

Aisha: 「メモに書いとう! 忘れないよう に。」

(Memo ni kaito kō! Wasurenai yō ni.)

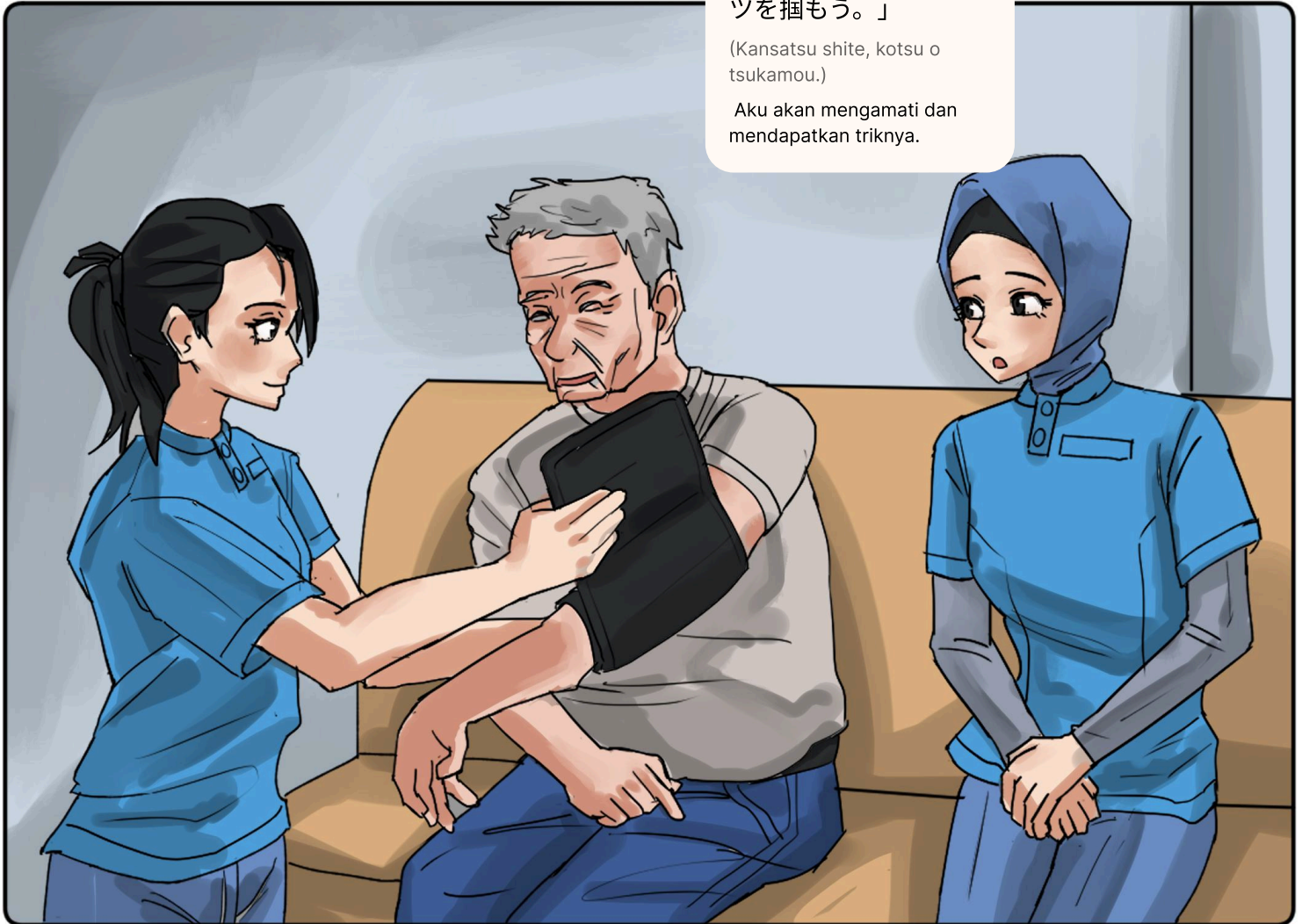
Harus kutulis di memo! Agar tidak lupa.



Aisha: 「観察して、コ  
ツを掴もう。」

(Kansatsu shite, kotsu o  
tsukamou.)

Aku akan mengamati dan  
mendapatkan triknya.





# Resiliensi Kaigo: Strategi Jangka Panjang dan **Dukungan**

Setelah melewati masa adaptasi awal, tantangan pekerjaan kaigo masih akan terus ada. Berikut adalah strategi jangka panjang untuk membangun resiliensi (レジリエンス / Rejiriensu) dan menjaga semangat kerja:

## ♥ Sabar dan Selalu Berniat Baik (誠意 / Seii)

Tanamkan prinsip tulus dalam setiap interaksi. Kesabaran adalah kunci utama saat menghadapi lansia, dan niat baik ini akan tercermin dalam tindakan Anda.

## 💡 Mencari Dukungan Komunitas

Berbagi cerita dengan teman sesama kaigo, baik secara langsung maupun melalui media komunikasi. Komunitas adalah tempat terbaik untuk mendapatkan tips dan melepaskan tekanan (sutoresu).

## 🎯 Mengingat Ulang Tujuan (Motivasi Inti)

Ketika semangat menurun, luangkan waktu sejenak untuk mengingat kembali tujuan utama bekerja di Jepang yaitu demi keluarga, masa depan, dan mimpi pribadi Anda.

## 🌿 Memanfaatkan Waktu Libur Secara Maksimal

Beristirahat, menyempatkan waktu untuk belajar dan menikmati hari libur adalah wajib untuk menjaga semangat (リフレッシュ / rifuresshu). Jaga keseimbangan (baransu) antara kerja dan hidup.





# Nilai Utama dan Pesan Penutup

Setelah melalui semua tantangan dan proses adaptasi, ingatlah inti dari profesi Kaigo. Pekerjaan ini adalah Perjalanan Hati (心の旅 / Kokoro no Tabi), sebuah panggilan untuk merawat martabat (尊厳 / Sonken) orang lain. Tugas kita tidak hanya membantu, tetapi menemukan dan menghargai nilai dari setiap kehidupan.



“

「この仕事に誇りを持とう。明日もがんばります。」

(Kono shigoto ni hokori o motou. Ashita mo ganbarimasu.)

Mari kita miliki kebanggaan dalam pekerjaan ini. Besok pun aku akan berusaha lagi.

”



Kaigo adalah tentang memberi arti pada hidup seseorang.  
**dan Anda adalah bagian penting dari arti itu.**



# Pesan Utama



Pekerjaan Kaigo adalah tentang memberi arti. Setiap kali Anda mendengar 'ありがとうございます' (Arigatou gozaimasu), itu adalah pengingat bahwa kerja keras Anda bermakna bagi orang lain.

## 3 Nilai Kaigo yang Selalu Diingat

### 1. Pentingnya Sonzoku (Martabat)

Selalu perlakukan lansia sebagai individu, bukan sebagai pasien. Jaga privasi dan hormati keinginan mereka, karena ini adalah inti dari perawatan Jepang.

### 2. Nilai Diri

Kerja keras Anda diakui. Anda adalah jembatan antara keluarga dan lansia, serta pahlawan sehari-hari yang memberikan kehangatan dan rasa aman.

### 3. Tujuan Mulia

Ketika lelah, ingat kembali untuk siapa kita berjuang—yaitu untuk orang-orang yang membutuhkan dukungan Anda dan untuk masa depan yang Anda perjuangkan.