

**BUKU SAKU
KELAS MANAJEMEN EMOSI BAGI PENYANDANG
DIABETES MELITUS**

**Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.
Ns. Hapsah, M. Kep.
Ns. Titi Iswanti Afelya, M.Kep. Ns. Sp. KMB.
Andriani, S.Kep. Ns. M.Kes.**



PT. Isam Cahaya Indonesia

**BUKU SAKU
KELAS MANAJEMEN EMOSI BAGI PENYANDANG
DIABETES MELITUS**

**Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.
Ns. Hapsah, M. Kep.
Ns. Titi Iswanti Afelya, M.Kep. Ns. Sp. KMB.
Andriani, S.Kep. Ns. M.Kes.**



PT. Isam Cahaya Indonesia

BUKU SAKU**KELAS MANAJEMEN EMOSI BAGI PENYANDANG DIABETES MELITUS****Penulis**

Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp. M.Si.
Ns.Hapsah, M.Kep.
Ns.Titi Iswanti Afelya, M.Kep. Ns. Sp.KMB.
Andriani, S.Kep. Ns. M.Kes.

ISBN : 978-602-53780-7-2**Editor & Penyunting :**

Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp.M.Si.
Ns.Hapsah, M.Kep.
Ns.Titi Iswanti Afelya, M.Kep.Ns.Sp.KMB.
Andriani, S.Kep.Ns.M.Kes.

Desain Sampul & Tata Letak

Syaiful
Ikhsan

Penerbit :

PT. Isam Cahaya Indonesia

Redaksi :

Jl. Keberkahan 1 Blok AD 1308
Perumnas Bumi Tamalanrea Permai (BTP)
Makassar – Sulawesi Selatan
Telp. 082291496700 – 085242430145
www.isamcahaya.com
email : infoisamcahaya@gmail.com

Cetakan Pertama, Oktober 2019
Hak Cipta dilindungi oleh Undang – undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari
penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke Hadirat Allah SWT karena atas Berkah dan Rahmat serta Hidayah-Nya lah sehingga Buku Saku manajemen emosi ini dapat terselesaikan. Buku Saku ini dibuat sebagai salah satu upaya memberikan fasilitas berupa bahan bacaan dari materi-materi yang akan disampaikan dalam kelas manajemen emosi.

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah mendukung baik itu secara langsung ataupun tidak langsung, khususnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) dan Fakultas Kedokteran Unhas yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Sebagai manusia yang tak luput dari kesalahan, penulis memohon maaf jika dalam penulisan buku saku ini terdapat kesalahan baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja.

Kami juga memohon saran dan kritik yang bersifat membangun, dan atas saran dan kritik tersebut kami ucapkan terima kasih.

Makassar, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

2

Kata pengantar

Daftar Isi

BAB I	5
LATAR BELAKANG KELAS MANAJEMEN EMOSI.....	5
BAB II	8
STRES, EMOSI, KESEHATAN TUBUH DAN PENYAKIT DIABETES	8
A. Apa itu stres, emosi, kesehatan tubuh dan penyakit diabetes ?	8
B. Apa hubungan antara stres, emosi, kesehatan tubuh dan penyakit diabetes ?	12
C. Bagaimana mempertahankan gula darah tetap dalam batas norma?	13
BAB III.....	17
MANAJEMEN EMOSI	17
A. Apa itu emosi ?	17
B. Apa saja jenis-jenis emosi dan dampak emosi?	17
C. Apa itu manajemen emosi ?	19
BAB IV	20
KELAS MANAJEMEN EMOSI	20
A. Apa itu kelas manajemen emosi ?	20
B. Apa tujuan kelas manajemen emosi ?	20

3

C. Siapa saja yang bisa mengikuti kelas manajemen emosi ?	21
D. Siapa saja yang mendampingi & memfasilitasi kegiatan kelas manajemen emosi ?	21
E. Apa saja metode belajar yang digunakan ?	21
F. Waktu, Durasi/Lama kegiatan, dan pengukuran kadar gula darah	22
G. TAHAPAN KEGIATAN	23
SESI I : Materi Umum	23
Materi Umum :.....	23
1. Diabetes Dan Pola Hidup Sehat	23
2. Diabetes Dan Hubungannya Dengan Pikiran Dan Emosi.....	24
3. Pengenalan kelas manajemen emosi.....	27
SESI II : Langkah-langkah Manajemen Emosi (ME)	28
1. Apa yang terjadi sebenarnya pada saat saya marah ?.....	28
2. Latihan 1: Relaksasi nafas dalam	30
3. Latihan 2 : Mengenal emosi diri	33
SESI III - IV Latihan 3 : Berpikir positif : Latihan Kalimat afirmasi/sugesti positif dan terapi syukur.....	35
1. Latihan Kalimat afirmasi/sugesti positif	36
2. Latihan bersyukur (Terapi Syukur).....	37
SESI V - SESI VI : Latihan 4 : <i>Spiritual Emotional Freedom Technic (SEFT) / Teknik Pembebasan Emosi Spritual</i>	40

1. Apa itu SEFT ?	40
2. Mengapa SEFT ?	40
3. Langkah-langkah melakukan SEFT :	42
SESI VII Latihan 5 : Latihan penyelesaian masalah	50
SESI VIII : Bermain peran : Latihan Manajemen Emosi (ME)	52
SESI IX - X : Penguatan kemampuan manajemen emosi	52
H. EVALUASI	53
BAB V	54
PENUTUP	54
REFERENSI	55
LEMBAR KERJA	56

**Buku Pedoman Pendidikan Kesehatan dengan
Pendekatan Teori Modelling**

1. Pendekatan teori *modeling* dalam pendidikan kesehatan

Penkes adalah proses pengembangan individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, sikap, keterampilan dan perilaku (*American Association for Health Education, 2010*). Penkes adalah proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktek kesehatan, yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan berbuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya menjadi lebih sehat dengan menghindari yang buruk dan membentuk kebiasaan yang menguntungkan kesehatan (Notoatmojo, 2007a). Menurut Craven dan Hirnle (1996), penkes adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberi dorongan terhadap pengarahannya diri, aktif memberikan informasi-informasi atau ide baru. Penkes merupakan proses perubahan perilaku secara terencana pada individu, kelompok, atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Penkes merupakan upaya untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal yang dapat dilaksanakan pada diri individu tersebut maupun keluarganya.

Prinsip utama dalam proses penkes adalah proses belajar pada individu, kelompok, keluarga dan masyarakat. Apabila proses penkes dilihat sebagai suatu sistem, maka proses belajar dalam kegiatannya menyangkut aspek masukan, proses dan keluaran. Dalam penelitian ini yang menjadi masukan atau subjek belajar adalah ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan dengan berbagai karakteristiknya. Proses belajar dalam penkes merupakan mekanisme dan interaksi yang memungkinkan terjadinya perubahan perilaku subjek belajar. Proses belajar

merupakan interaksi antara subjek belajar, petugas pemberi materi, metode belajar, alat bantu belajar dan materi belajar serta pendekatan yang digunakan dalam proses belajar. Pendekatan proses belajar dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *modelling*, sedangkan keluaran dari proses belajar ini meliputi: pengetahuan, sikap, kemampuan praktek dan kepercayaan diri ibu. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah teori *modelling* yang merupakan inti dari teori belajar sosial oleh Bandura (Hall & Lindzey, 1985; Bandura, 1986). Bandura menekankan teorinya pada proses belajar terhadap respon lingkungan. Oleh karena itu, teorinya disebut teori belajar sosial (*Social Learning Theory*) atau *modelling*. Prinsip dari teori ini menunjukkan bahwa perilaku yang ditampilkan seseorang merupakan hasil interaksi resiprokal antara pengaruh tingkah laku, kognitif dan lingkungan. Menurut teori ini juga proses *modelling* sebagai sebuah proses belajar. *Observational learning* atau *modelling* adalah faktor penting dalam proses belajar manusia. Dalam teori belajar social, selain tentang proses *modelling*, hal lain yang dibahas adalah tentang efikasi diri yang merupakan hasil dari proses belajar *modelling* tersebut (Bandura, 1986; Bandura, 1997) adalah sebagai berikut:

a. Efikasi diri

Terdapat 2 pengertian dari efikasi diri yaitu :

- 1) Efikasi diri atau efikasi ekspektasi (*Self effication–efficacy expectation*) adalah "Persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu." Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.
- 2) Ekspektasi hasil (*outcome expectation*): perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bias atau tidak bias mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri.

b. Belajar Melalui Observasi

Modelling (pemodelan) merupakan konsep dasar dari teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura (Hall & Lindzey, 1985). Melalui pembelajaran sosial seseorang dapat belajar melalui pengamatan (*observation learning*) terhadap suatu model. Ciri model yang berpengaruh terhadap pengamat adalah model yang tampak menarik, dapat dipercaya, cocok dalam kelompok dan memberikan standar yang meyakinkan sebagai pedoman bagi pengamat. Ada empat (4) elemen penting yang menurut Bandura (Hall & Lindzey, 1985) perlu diperhatikan dalam pembelajaran melalui pengamatan (*observasi*) yaitu :

1. Perhatian (*attention process*)
2. Retensi (*retention proses*)
3. Peniruan tingkah laku model (*behavior production process*)
4. Motivasi dan Penguatan (*motivation and reinforcemen process*)

1) Perhatian (*attention process*)

Menurut Bandura (1986) beberapa hal dalam upaya meningkatkan perhatian adalah dengan memberikan arti penting terhadap perilaku yang ingin dicapai dan menyediakan sarana untuk menyalurkan dan memperluas perhatian, juga dengan melibatkan aktivitas model serta menggunakan benda-benda tertentu. Menurut Notoatmodjo (2007b), perhatian memiliki dua batasan yaitu, batasan pertama, perhatian adalah pemusatan energi psikis yang tertuju kepada suatu objek. Batasan kedua, perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang sedang dilakukan. Beberapa macam perhatian sebagai berikut :

- a) Macam perhatian berdasarkan intensitasnya (banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu kegiatan) yaitu perhatian intensif dan perhatian tidak intensif, semakin banyak kesadaran yang menyertai suatu kegiatan atau aktivitas maka makin intensif perhatiannya dan makin sedikit kesadaran yang menyertai suatu kegiatan atau aktivitas maka makin tidak intensif perhatiannya.
- b) Macam perhatian berdasarkan cara timbulnya yaitu: Perhatian spontan, merupakan perhatian yang timbul tanpa disengaja atau tidak dikehendaki oleh subjeknya, sedangkan perhatian yang disengaja, merupakan perhatian yang timbul memang karena diusahakan atau disengaja.
- c) Macam perhatian atas dasar luasnya objek yang dikenai perhatian yaitu : Perhatian terpecah (*distributive*), perhatian dalam suatu saat perhatian dapat tertuju kepada bermacam-macam objek (sasaran) dan perhatian terpusat (*consentrative*), yaitu perhatian yang pada

suatu saat hanya tertuju kepada suatu objek atau kepada sasaran yang sangat terbatas.

Pada umumnya hal-hal yang menarik perhatian meliputi: pertama pandangan dari segi objek, dilihat dari segi objek yang diperhatikan maka hal-hal yang menarik perhatian adalah hal-hal yang lain daripada yang lain, hal yang menonjol dari yang lain, atau hal-hal yang keluar dari konteksnya. Kedua, pandangan dari segi subjek, dilihat dari segi orang atau subjek yang memperhatikan, maka hal-hal yang menarik perhatian adalah hal-hal yang ada kepentingannya atau ada sangkut pautnya dengan diri subjek. Pada umumnya hal yang dapat menarik perhatian subjek adalah terkait dengan kebutuhan subjek, kegemaran subjek, pekerjaan subjek dan sejarah hidup subjek.

2. Retensi (*retention proses*)

Menurut Bandura (1986) retensi adalah proses mengingat yang melibatkan operasi pemikiran yang tidak bisa diamati secara langsung. Hal yang dapat membantu dalam mengingat adalah dengan mengatur informasi yang masuk. Menghubungkan informasi yang diketahui sebelumnya merupakan cara mudah dalam proses mengingat. Notoatmojo (2006) menjelaskan bahwa retensi adalah suatu pengertian untuk mengingat dan lupa. Mengingat dan lupa sebenarnya adalah satu dan sama dilihat dari sudut yang berlainan, sebab hal yang diingat adalah tidak lupa, dan hal yang dilupakan adalah tidak diingat. Dari hasil suatu penelitian mengenai retensi ini dikemukakan bahwa: Setelah orang selesai belajar, maka akan segera diikuti oleh proses lupa. Proporsi yang dilupakan itu mula-mula bertambah cepat, kemudian melambat, dan akhirnya yang tersisa dapat disimpan didalam waktu yang lama. Untuk mencapai proporsi yang diingat agar cukup memadai maka

harus diulang-ulang dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama. Istirahat setelah belajar akan meningkatkan retensi.

3. Reproduksi (*behavior production process*)

Reproduksi adalah mengaktifkan kembali hal-hal yang telah dicamkan. Reproduksi memiliki dua bentuk yaitu: pertama mengingat kembali, artinya didalam mereproduksi tersebut tidak ada objek yang dapat dipakai sebagai pegangan untuk melakukan reproduksi. Kedua mengenal kembali, artinya didalam mereproduksi kembali suatu keterampilan terdapat sesuatu yang dapat dipakai sebagai tumpuan dalam melakukan reproduksi.

4. Motivasi (*motivation and reinforcement process*)

Notoatmojo (2006) dalam bukunya menjelaskan bahwa motif adalah suatu dorongan dari dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Motif tidak dapat diamati. Yang dapat diamati adalah kegiatan atau alasan-alasan tindakan tersebut. Beberapa jenis motif antara lain: motif terkait dengan kebutuhan organis, motif darurat, motif objektif sesuai kebutuhan untuk mengeksplorasi. Sedangkan motif yang terkait dengan kejadiannya adalah motif bawaan dan motif yang dipelajari. Motif yang dipelajari, yaitu motif-motif yang timbul karena dipelajari, seperti dorongan untuk belajar sesuatu, dorongan untuk mengejar kedudukan, dan sebagainya. Motif yang dilihat dari penyebabnya adalah berasal dari ekstrinsik dan instrinsik. Diskusi mengenai aspirasi yang dikehendaki sangat baik untuk mengembangkan motif-motif, begitu juga motif yang berasal dari dalam diri seseorang. Menurut Bandura (1986), model atau petugas yang menarik dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan adalah cara yang baik untuk meningkatkan kemampuan dan

meningkatkan motivasi. Seseorang akan mengadopsi kemampuan model yang membawa mereka pada kepuasan pribadi.

Menurut Bandura (Hall & Lindzey, 1985) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ternyata seseorang dapat mempelajari respon baru dengan melihat respon orang lain, bahkan belajar akan tetap terjadi, tanpa ikut melakukan hal yang dipelajari itu. Belajar melalui observasi jauh lebih efisien dibanding belajar melalui pengalaman langsung. Melalui observasi orang dapat memperoleh respon yang tidak terhingga banyaknya, yang juga akan diikuti oleh penguatan. Peniruan (*modelling*) merupakan inti dari belajar melalui observasi, *modelling* bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan orang model (orang lain), tetapi dalam proses belajar *modeling*, seseorang melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menjeneralisir berbagai pengamatan sekaligus dan melibatkan proses kognitif. Dalam proses belajar *modelling* proses perhatian sangat penting, karena tingkah laku yang baru (kompetensi) tidak akan diperoleh tanpa adanya perhatian seseorang. Proses representasi juga sangat penting agar pengkodean simbolik tingkah laku ke dalam visual atau kode verbal dan penyimpanan dalam memori dapat berjalan dengan baik. Dalam proses belajar ini, terjadi proses *rehearsal* (ulangan) yang juga memegang peranan penting.

Proses motivasi yang penting adalah adanya penguatan dari luar, penguatan dari dirinya sendiri dan adanya *vicarius reinforcement* (penguatan karena imajinasi). Lebih lanjut menurut Bandura (Hall & Lindzey, 1985), penguasaan *skill* dan pengetahuan yang kompleks tidak hanya bergantung pada proses perhatian, retensi, motor reproduksi dan motivasi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur yang berasal dari diri pembelajar sendiri

yakni "*sense of self efficacy*" dan "*self – regulatory system*". *Sense of self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan sesuai standar yang berlaku.

Dalam tahapan proses belajar *modeling*, untuk meningkatkan perhatian, retensi, juga motivasi maka penggunaan alat bantu belajar dan metode yang tepat sangat dibutuhkan untuk meningkatkan efektifitas proses belajar. Beberapa alat bantu belajar misalnya: penggunaan lembar balik, *leaflet*, pantom dan juga penggunaan metode belajar simulasi dan demonstrasi dapat meningkatkan perhatian dan retensi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam mereproduksi tingkah laku serta dapat meningkatkan motivasi bagi peserta didik untuk belajar.

2. Prosedur Pelaksanaan Pendidikan kesehatan

Pelaksanaan pendidikan kesehatan kepada ibu yang memiliki bayi dilakukan oleh 2 orang petugas lapangan kepada kelompok intervensi. Penkes diberikan sesuai jadwal dan protokol penkes yang telah ditetapkan.

- Tahapan pelaksanaan penkes I tentang manajemen laktasi (Depkes RI, 2005)

a. Tahap Perhatian (*attention process*)

- 1) Membina hubungan saling percaya: 5 menit.

Petugas membina hubungan saling percaya, menyampaikan salam terapeutik, melakukan kontrak dengan ibu terkait dengan waktu dan tujuan, mengevaluasi kebutuhan ibu akan pentingnya perawatan bayi dan memvalidasi kesiapan ibu dalam menerima penkes, menunjukkan sikap verbal dan non verbal yang terapeutik.

- 2) Proses penkes: 30 menit.

Sebelum menyampaikan penkes ibu diberikan *leaflet*, selanjutnya penkes dilakukan dengan menggunakan lembar balik dengan gambar dan warna yang menarik. Untuk meningkatkan perhatian ibu dalam menerima materi penkes, petugas menggunakan metode belajar demonstrasi dengan media belajar pantom (boneka) tentang cara memberikan ASI. Setelah itu, ibu dipersilahkan untuk meredemonstrasikan kembali cara memberikan ASI pada pantom (boneka). Tahap selanjutnya ibu diperkenankan untuk mensimulasikan cara pemberian ASI terhadap bayi mereka, dengan tetap dibawah supervisi petugas.

b. Tahap retensi (*retention process*)

Tahap terminasi: 10 menit.

Untuk meningkatkan proses retensi pada ibu terhadap materi belajar yang disampaikan, petugas memberikan kesempatan pada ibu untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan hal-hal yang belum dimengerti. Pada tahap terminasi ini, petugas melakukan evaluasi proses terhadap penkes yang dilakukan, meliputi evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan ibu setelah diberikan penkes serta penerimaan ibu tentang materi yang disampaikan dan melakukan evaluasi objektif kepada ibu, yaitu ibu dipersilahkan untuk menyebutkan kembali tahapan dan cara pemberian ASI. Pada tahap terminasi ini, petugas juga melakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya. Sebagai tindak lanjut, petugas mempersilahkan dan mendorong ibu untuk membaca kembali *leaflet* yang diberikan, sehingga dapat memberi kesempatan pada ibu untuk menerima informasi secara lebih detail pada perilaku yang diharapkan, termasuk dalam mempraktekkan kembali hal-hal yang telah diajarkan. Proses retensi ini juga berlangsung seiring dengan semakin meningkatnya kemampuan ibu yang direfleksikan dengan semakin meningkatnya percaya diri ibu dalam merawat bayinya.

c. Tahap reproduksi (*behavior production process*)

Dengan menggunakan metode belajar demonstrasi, redemonstrasi dan simulasi, diharapkan akan memberi kesempatan pada ibu, untuk mau dan mampu dalam mereproduksi kembali keterampilan yang telah diberikan terhadap bayi mereka tentang cara pemberian ASI. Dengan demikian kemampuan ibu akan semakin meningkat dan menetap.

d. Tahap motivasi dan penguatan (*motivation and reinforcement process*).

Selama proses penkes dan selama kunjungan-kunjungan lainnya, petugas selalu memberikan penguatan dan pujian untuk meningkatkan motivasi ibu dalam melaksanakan keterampilannya. Dengan semakin meningkatnya motivasi ibu, diharapkan akan meningkatkan kemampuan dan percaya diri ibu dalam memberikan ASI yang pada akhirnya dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

- Tahapan pelaksanaan penkes II tentang tumbuh kembang bayi usia 0-3 bulan (Depkes RI, 2007)

a. Tahap Perhatian (*attention process*)

- 1) Membina hubungan saling percaya: 5 menit.

Petugas membina hubungan saling percaya, menyampaikan salam terapeutik, melakukan kontrak dengan ibu terkait dengan waktu dan tujuan, mengevaluasi kebutuhan ibu akan pentingnya perawatan bayi dan memvalidasi kesiapan ibu dalam menerima penkes, menunjukkan sikap verbal dan non verbal yang terapeutik.

- 2) Proses penkes: 30 menit.

Sebelum menyampaikan penkes ibu diberikan *leaflet*, selanjutnya penkes dilakukan dengan menggunakan lembar balik dengan gambar dan warna yang menarik. Untuk meningkatkan perhatian ibu dalam menerima materi penkes, petugas menggunakan metode belajar demonstrasi dengan media belajar pantom (boneka) tentang cara menstimulasi bayi usia 0-3 bulan. Setelah itu, ibu dipersilahkan untuk meredemonstrasikan kembali cara menstimulasi bayi usia 0-3 bulan pada pantom (boneka). Tahap selanjutnya ibu diperkenankan untuk

mensimulasikan cara menstimulasi bayi usia 0-3 bulan terhadap bayi mereka, dengan tetap dibawah supervisi petugas.

b. Tahap retensi (*retention process*)

Tahap terminasi: 10 menit.

Untuk meningkatkan proses retensi pada ibu terhadap materi belajar yang disampaikan, petugas memberikan kesempatan pada ibu untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan hal-hal yang belum dimengerti. Pada tahap terminasi ini, petugas melakukan evaluasi proses terhadap penkes yang dilakukan, meliputi evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan ibu setelah diberikan penkes serta penerimaan ibu tentang materi yang disampaikan dan melakukan evaluasi objektif kepada ibu, yaitu Ibu dipersilahkan untuk menyebutkan kembali tahapan dan cara menstimulasi bayi usia 0-3 bulan. Pada tahap terminasi ini, petugas juga melakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya. Sebagai tindak lanjut, petugas mempersilahkan dan mendorong ibu untuk membaca kembali *leaflet* yang diberikan, sehingga dapat memberi kesempatan pada ibu untuk menerima informasi secara lebih detail pada perilaku yang diharapkan, termasuk dalam mempraktekkan kembali hal-hal yang telah diajarkan. Proses retensi ini juga berlangsung seiring dengan semakin meningkatnya kemampuan ibu yang direfleksikan dengan semakin meningkatnya percaya diri ibu dalam merawat bayinya.

c. Tahap reproduksi (*behavior production process*)

Dengan menggunakan metode belajar demonstrasi, redemonstrasi dan simulasi, diharapkan akan memberi kesempatan pada ibu, untuk mau dan

mampu dalam mereproduksi kembali keterampilan yang telah diberikan terhadap bayi mereka tentang cara menstimulasi bayi usia 0-3. Dengan demikian kemampuan ibu akan semakin meningkat dan menetap.

d. Tahap motivasi dan penguatan (*motivation and reinforcement process*).

Selama proses penkes dan selama kunjungan-kunjungan lainnya, petugas memberikan penguatan dan pujian untuk meningkatkan motivasi ibu dalam melaksanakan keterampilannya. Dengan semakin meningkatnya motivasi ibu, diharapkan akan meningkatkan kemampuan dan percaya diri ibu dalam menstimulasi bayi usia 0-3 yang pada akhirnya dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

- Tahapan pelaksanaan penkes III tentang tumbuh kembang bayi usia 3-6 bulan (Depkes RI, 2007)

a. Tahap Perhatian (*attention process*)

1) Membina hubungan saling percaya: 5 menit.

Petugas membina hubungan saling percaya, menyampaikan salam terapeutik, melakukan kontrak dengan ibu terkait dengan waktu dan tujuan, mengevaluasi kebutuhan ibu akan pentingnya perawatan bayi dan memvalidasi kesiapan ibu dalam menerima penkes, menunjukkan sikap verbal dan non verbal yang terapeutik.

2) Proses penkes: 30 menit.

Sebelum menyampaikan penkes ibu diberikan *leaflet*, selanjutnya penkes dilakukan dengan menggunakan lembar balik dengan gambar dan warna yang menarik. Untuk meningkatkan perhatian ibu dalam menerima materi penkes, petugas menggunakan metode belajar

demonstrasi dengan media belajar pantom (boneka) tentang cara menstimulasi bayi usia 3-6 bulan. Setelah itu, ibu dipersilahkan untuk meredemonstrasikan kembali cara menstimulasi bayi usia 3-6 bulan pada pantom (boneka). Tahap selanjutnya ibu diperkenankan untuk mensimulasikan cara menstimulasi bayi usia 3-6 bulan terhadap bayi mereka, dengan tetap dibawah supervisi petugas.

b. Tahap retensi (*retention process*)

Tahap terminasi: 10 menit.

Untuk meningkatkan proses retensi pada ibu terhadap materi belajar yang disampaikan, petugas memberikan kesempatan pada ibu untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan hal-hal yang belum dimengerti. Pada tahap terminasi ini, petugas melakukan evaluasi proses terhadap penkes yang dilakukan, meliputi evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan ibu setelah diberikan penkes serta penerimaan ibu tentang materi yang disampaikan dan melakukan evaluasi objektif kepada ibu, yaitu Ibu dipersilahkan untuk menyebutkan kembali tahapan dan cara menstimulasi bayi usia 3-6 bulan. Pada tahap terminasi ini, petugas juga melakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya. Sebagai tindak lanjut, petugas mempersilahkan dan mendorong ibu untuk membaca kembali *leaflet* yang diberikan, sehingga dapat memberi kesempatan pada ibu untuk menerima informasi secara lebih detail pada perilaku yang diharapkan, termasuk dalam mempraktekkan kembali hal-hal yang telah diajarkan. Proses retensi ini juga berlangsung seiring dengan semakin meningkatnya kemampuan ibu yang direfleksikan dengan semakin meningkatnya percaya diri ibu dalam merawat bayinya.

c. Tahap reproduksi (*behavior production process*)

Dengan menggunakan metode belajar demonstrasi, redemonstrasi dan simulasi, diharapkan akan memberi kesempatan pada ibu, untuk mau dan mampu dalam mereproduksi kembali keterampilan yang telah diberikan terhadap bayi mereka tentang cara menstimulasi bayi usia 3-6. Dengan demikian kemampuan ibu akan semakin meningkat dan menetap.

d. Tahap motivasi dan penguatan (*motivation and reinforcement process*).

Selama proses penkes dan selama kunjungan-kunjungan lainnya, petugas memberikan penguatan dan pujian untuk meningkatkan motivasi ibu dalam melaksanakan keterampilannya. Dengan semakin meningkatnya motivasi ibu, diharapkan akan meningkatkan kemampuan dan percaya diri ibu dalam menstimulasi bayi usia 3-6 bulan, yang pada akhirnya dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.