

**PEDOMAN KERJA FASILITATOR MANAJEMEN DIRI : METODE 5 A
TENTANG SKRINNING KESEHATAN REMAJA OBESITAS**



Penyusun :

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Gipta Galih W, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB | NIDN. 0619047703 |
| 2. Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep | NIDN. 0613027601 |
| 3. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep | NIDN. 0627097501 |

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
JUNI 2017**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala terselesaikannya pedoman kerja Manajemen diri 5 A untuk merubah perilaku remaja dalam mencegah obesitas. Pedoman ini merupakan pedoman kegiatan fasilitator dalam rangka penelitian Manajemen diri : 5 A di siswa menengah pertama.

Penyusunan pedoman ini dimaksudkan untuk dipakai sebagai acuan pelaksanaan pelatihan agar tujuan pembelajaran dapat dicapai dan sebagai media belajar bagi guru fasilitator penelitian ini.

Ucapan terima kasih untuk semua pihak yang ikut berkontribusi dalam penyusunan pedoman kerja ini. Semoga pedoman ini bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan kepada peserta didik dan semua pihak yang terkait.

Ungaran, Juni 2017

RENCANA PEMBELAJARAN
MANAJEMEN DIRI : METODE 5 A TERHADAP
SKRINNING KESEHATAN REMAJA OBESITAS

A. Pendahuluan

Tujuan kesehatan anak abad 21 adalah mengoptimalkan kebahagiaan anak sehingga dapat meningkatkan angka harapan hidup dan membuat hidup lebih produktif (1).

Aktifitas fisik anak salah satu cara untuk mencapai tujuan kesehatan tersebut. Aktifitas anak identik dengan kegiatan bermain bersama yang menyenangkan. Kegiatan aktifitas bermain anak di Indonesia saat ini mulai mengalami pergeseran. Pergeseran dari aktifitas fisik bermain tradisional seperti petak umpet, benteng, kasti, lompat tali, ular naga, kelereng, engklek menjadi aktifitas bermain dengan teknologi yang memacu anak untuk kurang beraktifitas seperti *game console*, permainan *online* di internet, ataupun permainan di pusat-pusat perbelanjaan (2).

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya aktifitas yang kurang pada anak dengan penerapan metode 5 A. Metode 5 A merupakan metode penyuluhan yang disertai dengan pendampingan. Metode 5 A merupakan metode yang direkomendasikan sebagai strategi untuk memotivasi individu untuk meningkatkan aktifitas fisik. Metode 5 A ini terbukti bisa merubah perilaku merokok dan obesitas (3) (4).

Metode 5 A menggunakan penyuluhan disertai pendampingan yang berprinsip bahwa individu dapat mengubah dan mengelola perilaku aktifitas fisiknya. Metode ini bertujuan untuk mengajarkan ketrampilan kognitif, afektif dan perilaku sehingga individu mampu membuat perubahan pada perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas. Intervensi ini menggunakan prinsip modifikasi perilaku dimulai dari *asses* (mengidentifikasi penyebab kurang aktifitas), *advise* (penetapan tujuan), *agree* (persetujuan untuk berubah), *assist* (pendampingan), *arrange* (tindak lanjut) dan penguatan yang dapat meningkatkan individu untuk melakukan skrinning kesehatan secara mandiri sehingga dapat mengurangi angka kejadian penyakit tidak menular di usia selanjutnya (2).

B. Kompetensi

Pelatihan manajemen diri : Metode 5 A terhadap perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas. Kegiatan ini diharapkan guru kelas atau guru bimbingan konseling diharapkan mampu :

1. Membuat rencana pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A
2. Melaksanakan kegiatan manajemen diri : metode 5 A sesuai yang direncanakan
3. Melakukan evaluasi pelaksanaan manajemen diri ; metode 5 A dan membuat rencana tindak lanjut

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan pelatihan diharapkan guru kelas atau guru bimbingan konseling mampu melaksanakan kegiatan manajemen diri : metode 5 A untuk merubah perilaku skinning kesehatan remaja obesitas dengan benar

2. Tujuan Khusus

a. Kemampuan Kognitif

- 1) Memahami konsep manajemen diri : metode 5A
- 2) Memahami konsep manajemen diri : metode 5A untuk perubahan perilaku skinning kesehatan remaja obesitas

b. Kemampuan afektif

- 1) Memiliki keyakinan adanya manfaat aplikatif dari manajemen diri : metode 5A
- 2) Memberikan persetujuan akan dilaksanakannya manajemen diri : metode 5A

c. Kemampuan Psikomotor

- 1) Guru mampu membuat rencana pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A
- 2) Guru mampu melaksanakan manajemen diri : metode 5 A
- 3) Guru mampu menyusun rencana tindak lanjut dan evaluasi dari manajemen diri : metode 5 A yang dilakukan

D. Peserta

Guru kelas dan guru bimbingan konseling yang berjumlah 3 orang

E. Metode Pembelajaran

No	Metode pembelajaran	Yang dilakukan peneliti	Yang dilakukan guru
1	<i>Cooperatif Learning</i>	<ul style="list-style-type: none">- Merancang dan memonitor proses belajar hasil- Menyiapkan kasus anak dengan perilaku sedentary setelah pulang sekolah untuk diselesaikan secara kelompok	Membahas dan menyimpulkan masalah yang diberikan peneliti secara bersama-sama
2.	<i>Brainstorming</i>	Melakukan identifikasi, klarifikasi, verifikasi konklusi terhadap pendapat yang disampaikan guru	Memberikan pendapat terhadap materi yang disampaikan peneliti tanpa menanggapi pendapat dari peserta lain
3.	<i>Problem Based Learning</i>	<ul style="list-style-type: none">- Merancang tugas untuk mencapai tugas yang diharapkan- Memberikan saran / petunjuk (metode) dalam memecahkan masalah	Belajar menggali / mencari informasi untuk memecahkan masalah yang dirancang peneliti
4.	<i>Project Based Learning</i>	<ul style="list-style-type: none">- Merancang suatu tugas yang sistematis agar mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan melalui proses kegiatan- Merumuskan kegiatan dan melakukan proses pembimbingan	<ul style="list-style-type: none">- Melakukan kegiatan sesuai rencana tugas yang telah dirancang secara sistematis- Menunjukkan kinerja dan mempertanggungjawabkan hasil kegiatan

F. Materi

Materi yang akan disampaikan berupa diskusi antara pemberi materi dengan guru serta dilakukan praktik (demonstrasi), dengan uraian sebagai berikut :

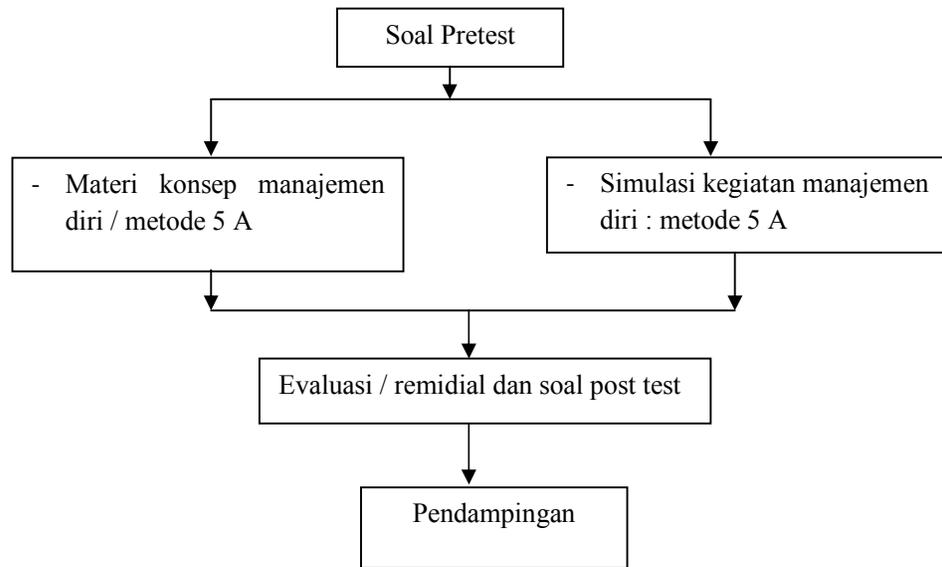
1. Konsep manajemen diri : metode 5 A meliputi definisi, tujuan, manfaat, prinsip, tahapan, tatalaksana
2. Konsep skrinning kesehatan remaja meliputi pengukuran IMT, pentingnya aktifitas fisik.
3. Simulasi pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A
4. Pendampingan

G. Jadwal Kegiatan

Tabel 1.1 Jadwal kegiatan manajemen diri : metode 5 A terhadap peningkatan aktifitas fisik anak sekolah dasar

Pertemuan	Acara	Waktu
1	<ul style="list-style-type: none">- Pembukaan- Pre Test- Materi konsep manajemen diri : metode 5 A- Materi konsep skrinning kesehatan remaja	1 jam
2	<ul style="list-style-type: none">- Simulasi- Evaluasi	3 kali 1 jam

H. Diagram Alur Proses Pembelajaran



I. Garis-garisbesar program pembelajaran pedoman kerja manajemen diri : metpde 5 A terhadap peningkatan aktifitas fisik anak sekolah dasar

Pertemuan	Materi (waktu)	Tujuan Umum	Tujuan khusus	Pokok bahasan	Sub pokok bahasan	metode	media	Alat bantu
1	Review pertama 1 pertemuan selama 1 jam	Guru mampu memahami konsep manajemen diri : metode 5 A	Mampu memahami tentang : 1. Definisi 2. Tujuan 3. Manfaat 4. Prinsip 5. Tahapan 6. Tata laksana	Konsep manajemen diri	1. Definisi 2. Tujuan 3. Manfaat 4. Prinsip 5. Tahapan 6. Tata laksana	- Ceramah - <i>Brainstorming</i> - <i>Cooperatif Learning</i>	Pedoman kerja manajemen diri	- Alat tulis - LCD - Laptop
		Guru mampu memahami konsep skrinning kesehatan	Mampu memahami tentang : 1. Definisi 2. Tujuan 3. Manfaat 4. Klasifikasi	Konsep skrinning kesehatan	1. Definisi 2. Tujuan 3. Manfaat 4. Klasifikasi	- Ceramah - Diskusi - <i>Problem based learning</i>	Pedoman kerja manajemen diri	

Pertemuan	Materi (waktu)	Tujuan Umum	Tujuan khusus	Pokok bahasan	Sub pokok bahasan	metode	media	Alat bantu
2	Pendampingan / bimbingan (3 kali pertemuan 90 menit)	Guru mampu menganalisis dan melakukan tindakan lanjut kegiatan yang sudah dilakukan	Mampu : 1. Mengaplikasikan manajemen diri : metode 5 A secara mandiri 2. Menganalisis kegiatan 3. Mengavaluasi kegiatan sesuai tujuan	Pendampingan aplikasi nyata kegiatan manajemen diri : metode 5 A terhadap perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas	1. Pelaksanaan kegiatan manajemen diri : metode 5 A terhadap perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas 2. Evaluasi terkait kegiatan	Bimbingan (Project Based Learning)	Aplikasi langsung pada anak perilaku sedentary	- Log Book - Alat tulis

J. Evaluasi

Evaluasi digunakan untuk melihat sejauh mana dampak kegiatan sosialisasi pedoman kerja kegiatan manajemen diri : metode 5 A. Evaluasi dilakukan melalui :

1. Mengukur pengetahuan melalui post test tertulis dengan batas nilai kelulusan minimal 75 %
2. Mengukur sikap dan kemampuan ketrampilan guru terhadap kegiatan yang diterima dengan menunjukkan manfaat serta kegunaan kegiatan manajemen diri : metode 5 A
3. Guru mendemonstrasikan ulang kegiatan manajemen diri terhadap perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas

Observasi Kegiatan dan target pendampingan

Komponen	Topik	Kegiatan	Pelaksanaan	
			Ya	Tidak
Kognitif	Pengertian tentang manajemen diri : Metode 5 A pada perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas	Menyebutkan pengertian manajemen diri : metode 5 A		
	Tujuan pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A pada perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas	Menyebutkan tujuan pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A		
	Manfaat pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A Pada perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas	Mengidentifikasi manfaat pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A		
	Tahapan pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A pada perubahan perilaku skrinning	Menjelaskan tahapan pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A		

	kesehatan remaja obesitas			
Afektif	Memiliki keyakinan adanya manfaat aplikatif dari manajemen diri : metode 5A	Menyatakan keyakinan manfaat aplikatif pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A		
	Memberikan persetujuan akan dilaksanakannya manajemen diri : metode 5A	Mengisi lembar persetujuan sebagai fasilitator yang disediakan oleh peneliti		
Psikomotor	Mensimulasikan pelaksanaan manajemen diri : metode 5 A pada perubahan perilaku skrinning kesehatan remaja obesitas	Pertanyaan berpusat pada individu tanpa kalimat intervensi		
		Menggunakan pertanyaan terbuka		
	a. Fase assess	Bagaimana perilaku skrinning kesehatan remaja dalam 1 minggu?		
		Bagaimanakah dampak skrinning kesehatan untuk masa depan adik?		
		Adakah aturan tentang dampak skrinning kesehatan saat di rumah?		
		Bagaimana respon keluarga jika adik melakukan skrinning kesehatan?		
		Apakah adik siap menjadi contoh bagi teman jika berhasil merubah perilaku skrinning kesehatan adik?		
	b. Fase Advise	Menganjurkan anak untuk skrinning kesehatan		
		Memberikan pengertian,tujuan, manfaat skrinning kesehatan untuk masa depan		
		Menciptakan suasana yang hangat		
Bersikap respek untuk menolong				

		Meyakinkan anak bisa merubah perilaku kesehatan		
	c. Fase Agree	Menciptakan suasana yang berorientasi pada anak untuk membuat keputusan		
		Melihat respon anak jika : a. anak pada fase precontemplasi maka tanyakan manfaat skrinning kesehatan untuk kesehatan dan masa depannya, selanjutnya kembali ke fase assess		
		b. anak pada fase contemplasi (anak mulai berpikir tentang perubahan perilaku) maka motivasi anak untuk merubah perilaku , beri kesempatan untuk berpikir kembali tentang manfaat skrinning kesehatan		
		c. anak pada fase persiapan , menolong anak untuk membuat perencanaan berubah		
		d. anak pada fase perubahan maka beri reward dan tanyakan pada individu tentang kesiapan memotivasi anak yang lain		
	d. Fase Assist	Bisakah adik membuat jadwal untuk skrinning kesehatan ?		
		Bolehkah saya membantu untuk mendampingi dalam membuat jadwal?		
	e. Fase Arrange	Bisakah adik membuat lembar kontrol untuk memastikan adanya skrinning kesehatan setiap 6 bulan sekali?		
		Bolehkah saya membantu untuk mendampingi dalam membuat lembar control setiap bulan selama 6 bulan?		
		Bersama dengan anak membuat lembar observasi perubahan perilaku yang dimonitor oleh orangtua diketahui oleh guru kelas.		
Skore Total				

Lembar Observasi siswa pada setiap tahapan metode 5 A

No responden	Pertemuan Hari tanggal	Tahapan 5 A	Respon Anak	Hambatan	Pendukung	Tandatangan fasilitator
		1. Assess				
		2. Advise				
		3. Agree				
		4. Assist				
		5. Arrange				

K. Daftar Pustaka

1. Anderson ET. community as partner theory and practice in nursing.
2. Riddoch C. Promoting Physical Activity [Internet]. 2005. Available from: <http://opus.bath.ac.uk/6497/>
3. Studi P, Kedokteran M, Sarjana P, Sebelas U. TERHADAP SIKAP MEROKOK PENGARUH METODE 5As TERHADAP SIKAP MEROKOK. 2010;56–117.
4. Alexander SC, Cox ME, Boling Turer CL, Lyna P, Østbye T, Tulsy JA, et al. Do the five A's work when physicians counsel about weight loss? Fam Med [Internet]. 2011;43(3):179–84. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3367376&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202021112, 3 Juli 2020

Pencipta

Nama : **Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., , dkk**

Alamat : Jl. Gedang Asri I/13-B RT 6 RW 8 Gedang Anak Kabupaten Semarang , Ungaran, Jawa Tengah, 50519

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., , dkk**

Alamat : Jalan Gedang Asri I/13-B RT 6 RW 8 Gedang Anak Kabupaten Semarang, Ungaran, 9, 50519

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**

Judul Ciptaan : **Pengaruh Konseling Manajemen Diri: Metode 5A Terhadap Skrinning Kesehatan Remaja Obesitas Berbasis Germas Di SMP Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran Kabupaten Semarang**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 September 2017, di Ungaran

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000192823

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB	Jl. Gedang Asri I/13-B RT 6 RW 8 Gedang Anak Kabupaten Semarang
2	Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.	Jalan Darmawangsa 1 RT 8 RW 6 Kalisari, Langensari Kabupaten Semarang
3	Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.	Baran Gembongan RT 1 RW 22 Ambarawa Kabupaten Semarang

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB	Jalan Gedang Asri I/13-B RT 6 RW 8 Gedang Anak Kabupaten Semarang
2	Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.	Jalan Darmawangsa 1 RT 8 RW 6 Kalisari, Langensari Kabupaten Semarang
3	Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.	Baran Gembongan RT 1 RW 22 Ambarawa Kabupaten Semarang



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN : 0619047703 Email : @unw.ac.id
Fakultas : Keperawatan Program Studi : S1 keperawatan
Judul : Pedoman Kerja Fasilitator Manajemen diri : Metode 5A tentang Skrinning Kesehatan Remaja Obesitas
Penulis : 1. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
2. Puji Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
3. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan di Universitas Ngudi Waluyo maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasikaryasaya sendiri.
3. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repository Universitas Ngudi Waluyo
5. Saya menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repository Universitas – Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini adalah tanggung jawab saya pribadi, dan saya bersedia menerima sanksi akademik , serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Juli 2020


METERAI
TEMPEL
BD316AFP306703721
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Tanda tangan & nama terang
Gipta Galih Widodo.