

MODUL

***PEMBERDAYAAN KELUARGA
MENUJU KESEJAHTERAAN MASYARAKAT (PEKA)
BAGI PASIEN KANKER DAN KELUARGA***



MODUL

Pemberdayaan Keluarga Menuju Kesejahteraan Masyarakat (PEKA) bagi Pasien Kanker dan Keluarga



**Oleh Tim Matching Fund
FKKGIK UNPRI
Tahun 2022**

Tim Penyusun:

1. Prof. Dr.dr. I.Nyoman E.L., M.Kes, AIFM, Sp.KKLP
2. Dr.dr. Ali Napih Nasution, MKT., MKM., Sp.KKLP
3. Mafe Robbi Simanjuntak, ST., MM
4. Buenita SKM., M.Kes
5. Frans Judea Samosir S.Psi., MPH
6. Widya Sari Sihotang SKM., M.Sc

Tim Editor:

1. Santy Deasy Siregar SKM., M.Kes
2. Victor Trismanjaya Hulu SKM., M.Kes
3. Eva Ellya Sibagariang SKM., M.Kes

KATA PENGANTAR

Penyakit kanker adalah suatu penyakit degeneratif dan bersifat kronis. Sudah banyak kemajuan di bidang kesehatan dalam penanganan penyakit ini. Namun, masih banyak pekerjaan rumah bagi pemerintah dan lembaga kesehatan dalam menangani penyakit ini. Hal ini juga tidak terlepas dari peranan keluarga dalam mendukung pemulihan pasien kanker yang juga merupakan anggota keluarganya.

Untuk mendukung keluarga dan pasien kanker dalam menjalani pemulihannya, kami bersyukur dapat membuat modul ini sebagai panduan jika pelatihan sejenis terkait kesehatan mental para keluarga dan pasien kanker dilakukan. Modul ini dapat menjadi manual yang bisa digunakan sesuai kebutuhan. Modul ini berisikan panduan ketika fasilitator ingin membawakan topik tentang kesehatan jiwa, pola komunikasi yang sehat dalam keluarga dan manajemen stres yang di bagian akhir disediakan panduan dalam melakukan teknik relaksasi.

Semoga modul ini ini dapat digunakan sebagaimana mestinya. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul PEKA bagi keluarga dan pasien kanker ini.

Medan, Oktober 2022

Penyusun

Tim Matching Fund

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Panduan untuk Fasilitator	1
A. Perkenalan tentang Deskripsi Modul	1
B. Makna Simbol dan Gambar	2
C. Ringkasan Aktivitas Per Sesi	4
Sesi 1 Kesehatan Jiwa	7
A. Tujuan	8
B. Durasi	8
C. Ringkasan Sesi I	8
Sesi 2 Komunikasi yang Sehat	24
A. Tujuan	25
B. Durasi	25
C. Ringkasan Sesi II	25
Sesi 3 Manajemen Stres	38
A. Tujuan	39
B. Durasi	39
C. Ringkasan Sesi III	39
Penutup	56
Hasil Gambar	58

PANDUAN UNTUK FASILITATOR

A. Perkenalan Tentang Deskripsi Modul

Modul ini adalah panduan bagi peserta dan fasilitator dalam melaksanakan pelatihan Pemberdayaan Keluarga Menuju Kesejahteraan Masyarakat (PEKA) bagi keluarga dan pasien kanker. Modul ini disusun oleh tim dengan landasan kepedulian dan ingin turut serta berkontribusi dalam penguatan keluarga untuk menghadapi dan menjalani perawatan penyakit kanker yang dialami oleh anggota dalam keluarga.

Fasilitator yang akan menggunakan modul ini diharapkan memiliki nilai empati, komunikasi yang efektif dan terapeutik dan setidaknya memiliki pengetahuan dasar tentang kanker. Fasilitator juga diharapkan memiliki pengetahuan tentang psikologi dan kesehatan mental sehingga dapat membawakan pelatihan dengan kondisi yang terapeutik.

Modul ini dapat dipergunakan sesuai dengan kebutuhan yang ada. Jika ada bagian yang perlu dimodifikasi sesuai waktu dan konteks pelatihan, silakan diberlakukan tanpa mengubah makna dari panduan ini.

Selamat berkarya!

B. Makna Simbol dan Gambar

	<p>Lampu Peningat</p> <p>Hal-hal yang dapat menjadi rujukan jawaban yang diminta atau diharapkan muncul dari peserta.</p>
	<p>Flipchart</p> <p>Hal-hal yang perlu dituliskan dalam flipchart</p>
	<p>Catatan</p> <p>Catatan penting yang perlu diperhatikan ketika Aktivitas berlangsung</p>

	<p><i>Skenario Role Play</i></p> <p>Berisi scenario yang dimainkan dalam aktivitas bermain peran (role play) oleh fasilitator dan atau peserta.</p>
	<p><i>Permainan</i></p> <p>Deskripsi tentang jalannya aktivitas permainan</p>

C. Ringkasan Aktivitas Per Sesi

Sesi	Aktivitas	Durasi (menit)	Bahan
Sesi 1: Kesehatan Jiwa	1. Ice breaking: Perkenalan diri. Nama dan Warna Favorit	10	Bola untuk dipegang saat perkenalan
	2. Penjelasan: Kesehatan Mental Mengapa Penting Cara Menjaga	20	Poster Kesehatan mental
	3. Aktivitas 1: Kualitas Diri dan Keluarga	20	Lembar Kualitas Diri dan Keluarga
	4. Penutupan	10	Slogan Keluarga
Sesi 2: Komunikasi yang Sehat	1. Ice breaking: Kelipatan 3 Nama Hewan	10	
	2. Penjelasan: Komunikasi yang sehat.	20	Poster Komunikasi

	Karakteristik. Teknik Komunikasi.		
	3. Aktivitas 1: Diskusi Keluarga	20	Kartu pertanyaan untuk masing-masing keluarga
	4. Penutupan	10	Slogan Keluarga
Sesi 3: Manajemen Stress	1. Ice breaking: Bernyanyi I love you friend	10	Lirik Lagu Hello How are you?
	2. Penjelasan: Apa itu Stres Penyebab stres Cara Menangani	10	Poster Stres
	3. Aktivitas 1: Memahami Stres diri	5	Lembar Stres
	4. Aktivitas 2: Diskusi	15	
	5. Aktivitas 3:	15	Musik,

	Praktek Relaksasi		Loudspeaker
	6. Penutupan	5	Slogan Keluarga



SESI 1

KESEHATAN JIWA

A. Tujuan

1. Membantu peserta memahami kesehatan jiwa.
2. Mendukung peserta untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan jiwa.
3. Mengajak peserta menghargai dan mencintai diri.

B. Durasi

Sesi ini berjalan selama 60 menit.

C. Ringkasan Sesi I

Sesi	Aktivitas	Durasi (menit)	Bahan
Sesi 1: Kesehatan Jiwa	1. Ice breaking: Perkenalan diri. Nama dan Warna Favorit	10	Bola untuk dipegang saat perkenalan
	2. Penjelasan: Kesehatan Mental Mengapa Penting Cara Menjaga	20	Poster Kesehatan mental
	3. Aktivitas 1: Kualitas Diri dan Keluarga	20	Lembar Kualitas Diri dan Keluarga

	4. Penutupan	10	Slogan Keluarga
--	--------------	----	--------------------

2. Ice breaking:

Perkenalan Diri

(Sebutkan Nama dan Warna Favorit)

(10 menit)



Tujuan:

Membantu para peserta untuk saling mengenal dan merasa nyaman akan situasi yang ada.

Bahan:

Bola untuk dipegang peserta saat berkenalan.

Alur:

- a. Fasilitator mengucapkan selamat datang dan memberikan energi positif kepada peserta dengan senyuman dan bahasa tubuh yang positif.
- b. Fasilitator memulai permainan pembuka.
 - ✓ Pada bagian ice breaking ini, kita akan saling mengenal satu sama lain dan memberikan kenyamanan dalam ruangan ini melalui perkenalan diri.

- ✓ Peserta diminta untuk memegang bola dan kemudian menyebutkan nama dan warna favorit serta alasannya. Fasilitator memulai dengan memberikan contoh.
 - ✓ Peserta kemudian memberikan bola tersebut kepada orang berikutnya untuk melakukan hal yang sama.
 - ✓ Fasilitator memastikan setiap orang mendapat kesempatan.
- c. Setelah perkenalan selesai, fasilitator menyimpulkan dan menutup sesi ice breaking.

	<p>Catatan</p> <p>Saat peserta memperkenalkan diri, fasilitator memastikan semua terlibat dan memberikan apresiasi setelah peserta memperkenalkan dirinya.</p> <p>Fasilitator memastikan semua fokus memperhatikan ketika seseorang memperkenalkan diri. Bisa saja terjadi keributan</p>
---	---

	<p>atau peserta asyik sendiri dengan diri dan aktivitasnya. Sehingga fasilitator perlu untuk memperhatikan ruangan dengan seksama.</p>
--	--

2. Penjelasan:

Kesehatan Jiwa (20 Menit)

Menurut *Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)*, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Artinya, mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Definisi ini menjadi hal yang sangat penting untuk sebagai pegangan akan pemahaman terkait kesehatan mental. Namun, definisi ini dapat disederhanakan untuk mempermudah pemahaman oleh peserta. Misalnya, kesehatan mental adalah kondisi dimana pikiran, perasaan dan perilaku seseorang sedang baik-baik saja dan harmonis.



Gambar 1 <https://www.pexels.com/photo/man-in-black-hoodie-sitting-on-brown-couch-4100428/>

Kesehatan mental yang sehat dan positif penting untuk dimiliki karena hal itu memungkinkan orang untuk bekerja secara produktif. Ini termasuk memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitas kita, mewujudkan potensi kita sepenuhnya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup. Memberikan kontribusi dapat dipahami secara sederhana yakni tidak harus berupa materi namun tenaga atau ide yang berguna bagi kemajuan masyarakat.

Pentingnya kesehatan mental digambarkan oleh WHO melalui definisi kesehatan yang menyatakan: "Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan."



Gambar 2. <https://www.pexels.com/photo/the-words-mental-health-on-laptop-screen-3958403/>

Beberapa penelitian menemukan bahwa kesehatan mental positif tidak tergantung pada kondisi mental atau penyakit. Orang yang memiliki penyakit mental masih mungkin memiliki tingkat kesehatan mental positif yang berbeda dan orang yang tidak sakit mental mungkin kekurangan kesehatan mental positif. (<https://www.seributujuan.id/id/apa-itu-kesehatan-mental>)

Sembilan (9) Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental

1. Katakan Hal Positif pada Diri Sendiri

Hal-hal perkataan positif seperti: "Saya bisa", "Saya bahagia", "Saya menyukai suara saya" akan memberikan efek yang positif kepada diri kita.



Gambar 3. <https://www.pexels.com/photo/soldier-giving-red-fruit-on-2-children-during-daytime-36785/>

2. Tuliskan hal - hal yang kamu syukuri.

Jika kamu ada jurnal harian, hal ini akan sangat mudah dan berguna. Kamu dapat menuliskan tiga hal yang kamu syukuri yang terjadi di hari yang kamu jalani. Kebiasaan ini akan membuat kamu mengubah sikap menjalani hidup lebih puas dan positif. Kamu juga dapat membaca ulang yang kamu tuliskan.

3. Fokus pada satu hal dalam satu waktu.

Mengerjakan banyak hal dalam saat bersamaan mungkin kelihatan membantu segalanya selesai. Namun, mengerjakan banyak tugas dalam satu periode adalah hal yang tidak akan berdampak baik pada apa yang kita kerjakan.

4. Olahraga

Olahraga sudah terbukti memberikan manfaat yang sangat baik kepada tubuh jika dilakukan dengan tepat. Salah satu olahraga sederhana dan gratis adalah berjalan kaki. Hal ini juga dinyatakan membawa hal yang baik bagi tubuh seseorang.



Gambar 4. <https://www.pexels.com/photo/woman-stretching-with-a-little-girl-4473636/>

5. Makan makanan yang enak dan bergizi.

Makanan yang enak dan bergizi adalah hal yang sangat menggiurkan karena biasanya makanan yang bergizi dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak enak. Kamu dapat menciptakan makanan yang enak dan bergizi dengan mencari informasi yang tepat.

6. Berani curhat pada seseorang.

Membagikan isi hati dan pikiran kepada orang yang kita percaya akan membuat kita merasa lebih lega dan dapat berpikir lebih jernih untuk melanjutkan kehidupan.

7. Berbuat baik pada orang lain.

Berbuat baik kepada orang lain akan memberikan penghargaan berupa rasa bahagia batin. Hal ini mungkin tidak dapat digambarkan dengan kata-kata tetapi

perasaan bahagia yang kita rasakan setelah berbuat baik kepada orang lain adalah suatu yang nyata.



Gambar 5. <https://www.pexels.com/photo/apartment-bed-carpet-chair-269141/>

8. Tidur tepat waktu.

Jumlah jam tidur yang disarankan adalah tujuh hingga delapan jam sehari. Namun, hal yang juga penting dalam proses tidur adalah kualitas tidur itu sendiri. Tidur tepat waktu setiap hari dapat membantu kamu mendapatkan kualitas tidur yang baik.

9. Istirahat dikala mulai lelah.

Terkadang kita terlalu memaksakan diri untuk terus bekerja atau melakukan hal yang kita sukai padahal tubuh sudah sangat lelah dan ingin beristirahat. Mari menghargai alarm tubuh yang menyatakan bahwa kita butuh istirahat.

3. Aktivitas 1:

Kualitas Diri dan Keluarga

(20 menit)

Tujuan:

Membantu para keluarga dan pasien mengenali diri dan mencintai diri.

Bahan:

- Lembar kualitas diri
- Spidol
- Flipchart (kertas kosong)

Alur:

1. Fasilitator memulai aktivitas:

- Kita akan belajar mengenali diri dengan bertanya pada diri apa 3 kekuatan dan 3 hal yang perlu diperbaiki dari diri kita.
- Fasilitator menuliskan contoh 3 hal yang baik dan 3 hal yang dapat diperbaiki pada dirinya.
- Fasilitator membagikan kertas untuk para peserta dapat menuliskan kualitas dirinya.

2. Fasilitator mengajak peserta melihat keluarganya.

- Kita akan melihat 3 hal baik dalam diri keluarga kita

- Tuliskan 3 hal baik yang kalian lihat dalam diri keluarga yang ada bersamamu saat ini.
- Lalu saya akan berikan peserta untuk berbagi dan menyatakan 3 hal baik tadi secara bergantian.

3. Fasilitator mengajak keluarga untuk diskusi makna kegiatan tersebut.

	<p><i>Flipchart</i></p> <p>Fasilitator menuliskan contoh 3 hal baik dan 3 hal yang dapat diperbaiki pada diri.</p>
--	---

4. Penutupan

(10 menit)

Tujuan:

Memperkuat materi yang sudah dipelajari tentang kesehatan jiwa.

Bahan:

- Spanduk slogan keluarga

Alur:

1. Fasilitator memulai sesi:

- Fasilitator menyimpulkan kegiatan hari ini.
- Fasilitator meminta satu atau dua peserta meminta kesan dan pesan dari sesi hari ini.

2. Fasilitator menutup kegiatan.

- Hari ini kita telah belajar tentang kesehatan jiwa dan belajar mengenal dan mencintai diri.
- Kami berharap peserta dapat menerapkan yang sudah dipelajari ke dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengajak peserta membaca slogan bersama-sama.



Lampu Pengingat Slogan

Saya adalah manusia yang kuat dan penuh cinta.

Kamu adalah bagian dari hidupku.

Kami adalah keluarga yang saling mengerti, bekerjasama dan bergembira bersama dalam perjuangan ini.

Sehat, Kuat dan Bahagia!

Lembar Kualitas Diri dan Keluarga

KUALITAS DIRI	KUALITAS KELUARGA
1.	1.
2.	2.
3.	3.



SESI 2
KOMUNIKASI YANG
SEHAT

A. Tujuan

1. Membantu peserta memahami komunikasi yang sehat.
2. Mendukung peserta untuk memahami pentingnya menjaga komunikasi yang sehat di keluarga.
3. Mengajak peserta berkomunikasi dengan sehat.

B. Durasi

Sesi ini berjalan selama 60 menit.

C. Ringkasan Sesi II

Sesi	Aktivitas	Durasi (menit)	Bahan
Sesi 2: Komunikasi yang Sehat	1. Ice breaking: Kelipatan 3 Nama Hewan	10	
	2. Penjelasan: Komunikasi yang sehat. Karakteristik. Teknik Komunikasi.	20	Poster Komunikasi
	3. Aktivitas 1: Diskusi Keluarga	20	Kartu pertanyaan untuk masing-masing keluarga
	4. Penutupan	10	Slogan Keluarga

1. Ice breaking:

Kelipatan 3 Nama Hewan

(10 menit)



Tujuan:

Membantu para peserta untuk saling mengenal dan merasa nyaman akan situasi yang ada.

Bahan:

Alur:

- a. Fasilitator mengucapkan salam dan memberikan energi positif kepada peserta dengan senyuman dan bahasa tubuh yang positif.
- b. Fasilitator memulai ice breaking.
 - ✓ Pada bagian ice breaking ini, kita akan bermain kelipatan 3 nama hewan.
 - ✓ Peserta diminta untuk menghitung angka 1 sampai 3 namun saat mengatakan 3 dan kelipatannya diganti dengan nama hewan.

- ✓ Fasilitator memastikan setiap orang mendapat kesempatan.
- c. Setelah perkenalan selesai, fasilitator menyimpulkan dan menutup sesi ice breaking.

	<p>Catatan</p> <p>Saat peserta melatih konsentrasi dalam mendengar dan mengingat nama hewan.</p> <p>Fasilitator memastikan peserta paham dengan instruksi dan dapat memberikan ganjaran bagi yang salah sesuai dengan kenyamanan dan keseruan bersama.</p>
---	---

2. Penjelasan:

Komunikasi yang Sehat (20 Menit).

Komunikasi yang sehat adalah komunikasi yang terapeutik. Komunikasi terapeutik adalah komunikasi yang dirancang dan direncanakan untuk tujuan terapi, dalam rangka membina hubungan antara perawat dengan pasien agar dapat beradaptasi dengan stress, mengatasi gangguan psikologis, sehingga dapat melegakan serta membuat pasien merasa nyaman, yang pada akhirnya mempercepat proses kesembuhan pasien. Komunikasi terapeutik merupakan komunikasi yang direncanakan secara sadar, bertujuan dan kegiatannya dipusatkan untuk kesembuhan pasien dan membina hubungan yang terapeutik antara perawat dan klien. Komunikasi terapeutik juga dapat dipersepsikan sebagai proses interaksi antara klien dan perawat yang membantu klien mengatasi stress sementara untuk hidup harmonis dengan orang lain, menyesuaikan dengan sesuatu yang tidak dapat diubah dan mengatasi hambatan psikologis yang menghalangi realisasi diri.

Karakteristik Komunikasi Terapeutik

Menurut Arwani (2002), terdapat tiga ciri-ciri yang menjadi karakteristik serta membedakan komunikasi terapeutik dengan komunikasi yang lain, yaitu:

a. Keikhlasan (*genuiness*)

Perawat harus menyadari tentang nilai, sikap dan perasaan yang dimiliki terhadap keadaan klien. Perawat yang mampu menunjukkan rasa ikhlasnya mempunyai kesadaran mengenai sikap yang dipunyai terhadap klien sehingga mampu belajar untuk mengkomunikasikan secara tepat.

b. Empati (*empathy*)

Empati merupakan perasaan pemahaman dan penerimaan perawat terhadap perasaan yang dialami klien dan kemampuan merasakan dunia pribadi klien. Empati merupakan sesuatu yang jujur, sensitif dan tidak dibuat-buat (objektif) didasarkan atas apa yang dialami orang lain. Empati cenderung bergantung pada kesamaan pengalaman diantara orang yang terlibat komunikasi.



Gambar 6. <https://www.pexels.com/photo/photo-of-people-holding-each-other-s-hands-3184423/>

c. Kehangatan (warmth)

Dengan kehangatan, perawat akan mendorong klien untuk mengekspresikan ide-ide dan menuangkannya dalam bentuk perbuatan tanpa rasa takut dimaki atau dikonfrontasi. Suasana yang hangat, permisif dan tanpa adanya ancaman menunjukkan adanya rasa penerimaan perawat terhadap klien. Sehingga klien akan mengekspresikan perasaannya secara lebih mendalam.

Teknik Komunikasi Terapeutik

Menurut Uripni dkk (2002), teknik yang dilakukan dalam pelaksanaan komunikasi terapeutik, adalah sebagai berikut:

- a. **Mendengar dengan penuh perhatian.** Hal ini perawat harus mendengarkan masalah yang disampaikan oleh klien untuk mengetahui perasaan, pikiran dan persepsi klien itu sendiri. Sikap yang dibutuhkan untuk menjadi pendengar yang baik adalah menatap matanya saat berbicara, tidak menyilangkan kaki dan tangan, hindari gerakan yang tidak perlu dan condongkan tubuh kearah lawan bicara.



Gambar 7. <https://www.pexels.com/photo/woman-discussing-with-her-colleagues-1181415/>

- b. **Menunjukkan penerimaan.** Mendukung dan menerima dengan tingkah laku yang menunjukkan ketertarikan dan tidak menilai. Menerima bukan berarti menyetujui. Menerima berarti mendengarkan orang lain tanpa menunjukkan keraguan atau ketidaksetujuan.

- c. **Menanyakan pertanyaan yang berkaitan.** Tujuan perawat bertanya adalah untuk mendapatkan informasi yang spesifik mengenai masalah yang telah disampaikan oleh klien. Oleh sebab itu, sebaiknya pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi oleh klien.



Gambar 8. <https://www.pexels.com/photo/man-in-red-polo-shirt-sitting-near-chalkboard-3779448/>

- d. **Mengulang ucapan klien dengan kata-kata sendiri.** Melalui pengulangan kembali kata-kata klien, seorang perawat memberikan umpan balik bahwa perawat mengerti pesan klien dan berharap komunikasi dilanjutkan.
- e. **Mengklarifikasi.** Klarifikasi terjadi pada saat perawat menjelaskan dalam kata-kata mengenai ide atau pikiran

yang tidak jelas dikatakan oleh klien. Tujuan dari teknik ini untuk menyamakan pengertian.

- f. **Memfokuskan.** Tujuan dari memfokuskan untuk membatasi pembicaraan sehingga pembicaraan menjadi lebih spesifik dan dimengerti. Hal yang perlu diperhatikan adalah tidak memutuskan pembicaraan ketika klien menyampaikan masalah yang sedang dihadapi.

<https://www.kajianpustaka.com/2020/06/komunikasi-terapeutik-pengertian-fungsi-karakteristik-prinsip-dan-teknik.html>)

3. Aktivitas 1:

Diskusi Keluarga

(20 menit)

Tujuan:

Membantu para keluarga untuk saling mendengarkan dan menguatkan.

Bahan:

- Lembar pertanyaan

Alur:

a. Fasilitator memulai aktivitas:

- ✓ Kita akan melakukan diskusi singkat dan menyenangkan antar anggota keluarga.
- ✓ Masing-masing akan mendapatkan daftar pertanyaan untuk ditanyakan satu sama lain.
- ✓ Pertama pasien akan bertanya pada pasangannya/keluarganya.
- ✓ Kita akan membagi waktu menjadi dua bagian dan fasilitator akan memberitahu kapan waktu untuk bergantian.
- ✓ Fasilitator meminta peserta untuk duduk bersama keluarganya.

b. Fasilitator memberikan lembar pertanyaan kepada peserta.

Pertanyaan untuk keluarga:

1. Apa yang kamu lakukan untuk menjaga hati dan pikiran tetap kuat dalam mendampingi saya?
2. Apa ingatan yang paling membahagiakan tentang diriku?
3. Hal apa yang ingin ayah/ibu/keluarga ingin sampaikan kepadaku saat ini?

Pertanyaan untuk pasien:

1. Apa yang kamu lakukan untuk menjaga hati dan pikiran tetap kuat dalam menjalani semua ini?
2. Apa impian yang paling membahagiakan ingin kamu wujudkan saat sembuh nanti?
3. Hal apa yang ingin ayah/ibu/keluarga ingin sampaikan kepadaku saat ini?

c. Fasilitator memantau.

- ✓ Perhatikan waktu dan setelah 5 menit minta mereka bergantian bertanya dan berbagi.
- ✓ Setelah peserta saling bertanya dan menjawab, minta mereka untuk berpelukan atau melakukan tos.

4. Penutupan

(10 menit)

Tujuan:

Memperkuat materi yang sudah dipelajari tentang komunikasi terapeutik.

Bahan:

- Spanduk slogan keluarga

Alur:

1. Fasilitator memulai sesi:

- Fasilitator menyimpulkan kegiatan hari ini.
- Fasilitator meminta satu atau dua peserta meminta kesan dan pesan dari sesi hari ini.

2. Fasilitator menutup kegiatan.

- Hari ini kita telah belajar tentang komunikasi terapeutik.
- Kami berharap peserta dapat menerapkan yang sudah dipelajari ke dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengajak peserta membaca slogan bersama-sama.



Lampu Peningat Slogan

Saya adalah manusia yang kuat dan penuh cinta.

Kamu adalah bagian dari hidupku.

Kami adalah keluarga yang saling mengerti, bekerjasama dan bergembira bersama dalam perjuangan ini.

Sehat, Kuat dan Bahagia!



SESI 3

MANAJEMEN STRES

A. Tujuan

1. Membantu peserta memahami manajemen stres.
2. Mendukung peserta untuk memahami bagaimana mengelola stres.
3. Mengajak peserta praktek relaksasi.

B. Durasi

Sesi ini berjalan selama 60 menit.

C. Ringkasan Sesi III

Sesi	Aktivitas	Durasi (menit)	Bahan
Sesi 3: Manajemen Stress	1. Ice breaking: Bernyanyi I love you friend	10	Lirik Lagu Hello How are you?
	2. Penjelasan: Stress Penyebab Cara Menangani	10	Poster Stres
	3. Aktivitas 1: Memahami Stres diri	5	Lembar Stres
	4. Aktivitas 2: Diskusi	15	
	5. Aktivitas 3: Praktek Relaksasi	15	Musik, Loudspeaker

	6. Penutupan	5	Slogan Keluarga
--	--------------	---	--------------------

1. Ice breaking: Bernyanyi (10 menit)



Tujuan:

Membantu para peserta untuk rileks dan bahagia bernyanyi bersama.

Bahan:

Lirik lagu

Alur:

1. Fasilitator mengucapkan salam dan memberikan energi positif kepada peserta dengan senyuman dan bahasa tubuh yang positif.
2. Fasilitator memulai ice breaking.
 - Pada bagian ice breaking ini, kita akan menyanyikan sebuah lagu sambil bergerak.
 - Peserta diminta untuk membaca lirik dan mempelajari lagunya.
 - Fasilitator memastikan setiap orang mengerti.

3. Setelah selesai, fasilitator menyimpulkan dan menutup sesi ice breaking.

	<p>Catatan</p> <p>Disini senang disana senang Dimana-mana hatiku senang Dirumah senang sekolah senang Dimana-mana hatiku senang Disini senang disana senang Dimana-mana hatiku senang Disekolah senang bermain senang Dimana-mana hatiku senang Lala lala Lala lala</p> <p>*lagu dapat disesuaikan dengan kebutuhan</p>
--	--

2. Penjelasan:

Manajemen Stres (20 Menit)

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Kita bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik. (<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu#:~:text=Stres%20adalah%20reaksi%20seseorang%20baik,lama%20dapat%20merusak%20kesehatan%20kita.>)



Gambar 9. <https://www.pexels.com/photo/woman-holding-feather-pen-1650209/>

Tanda & gejala stress

Stres kronis dapat merusak pertahanan alami tubuh, menyebabkan berbagai tanda dan gejala fisik. Berikut ini adalah tanda dan gejala stress (stres) yang umumnya terjadi:

- Pusing dan ingin segera keluar dari situasi tertentu.
- Timbul nyeri atau tegang pada otot maupun sendi.
- Sering gemeretak gigi atau rahang mengatup.
- Sakit kepala karena terus memikirkan masalah.
- Gejala gangguan pencernaan , seperti diare, sembelit, atau maag.
- Nafsu makan meningkat pesat atau malah menurun drastis.
- Gangguan tidur, seperti insomnia.
- Jantung berdebar kencang.
- Telapak tangan dingin dan berkeringat.
- Tubuh gemetar dan kelelahan.
- Timbuk masalah seks.

Kemungkinan ada tanda-tanda dan gejala yang tidak disebutkan di atas. Jika Anda memiliki kekhawatiran akan gejala tertentu, konsultasikanlah pada dokter Anda (<https://hellosehat.com/mental/stres/pengertian-stress/>).

Penyebab stress

Penyebab stres sangat banyak dan ini biasanya dipicu oleh berbagai hal yang terjadi dalam hidup seseorang, di antaranya adalah:

- Berada di bawah banyak tekanan.
- Perubahan besar.
- Rasa khawatir terhadap sesuatu.
- Tidak memiliki banyak atau kendali dari suatu situasi.
- Tanggung jawab yang dianggap sangat berat.
- Tidak memiliki pekerjaan, aktivitas, atau perubahan dalam hidup.
- Dihadapkan dengan ketidakpastian.

Cara menangani stress:

- a. Terapi meditasi



Gambar 10. <https://www.pexels.com/photo/silhouette-of-man-at-daytime-1051838/>

Meditasi adalah salah satu cara mengurangi stress. Meditasi yang dimaksud dapat berupa fokus pada satu hal seperti nafas untuk memberi ruang ketenangan kepada pikiran. Meditasi tidak terpaut pada keyakinan tertentu. Kita hanya ingin membangkitkan ketenangan pikiran melalui momen yang sunyi, nafas yang teratur dan kesadaran penuh akan diri.

b. Minum obat

Jika diperlukan dan sesuai dengan rekomendasi tenaga ahli kesehatan seperti dokter, seseorang dapat mengkonsumsi obat untuk membantu mengelola stress yang dialami.



Gambar 11. <https://www.pexels.com/photo/woman-holding-half-full-glass-and-white-medicine-pill-576831/>

c. Konsumsi makanan sehat



Gambar 12. <https://www.pexels.com/photo/flat-lay-photography-of-vegetable-salad-on-plate-1640777/>

Sudah tidak diragukan lagi bahwa makanan dengan gizi seimbang dapat membantu kita untuk menjaga kesehatan.

d. Belajar relaksasi



Gambar 13. <https://www.pexels.com/photo/adult-book-boring-face-267684/>

Relaksasi adalah kegiatan yang kita lakukan untuk memberikan ketenangan pada tubuh dan pikiran kita. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai macam cara sederhana misalnya berbaring dan mendengarkan music relaksasi dengan pengaturan pola nafas yang baik.

e. Perluas pertemanan

Teman yang dimiliki memengaruhi kualitas kesehatan mental seseorang. Dengan memiliki jaringan teman yang luas, seseorang dapat berinteraksi dengan berbagai macam karakter dan pola pikir yang dapat saja mengubah cara pandang kita terhadap sesuatu yang pada akhirnya mengurangi stress yang kita alami.



Gambar 14. <https://www.pexels.com/photo/toddlers-forming-a-circle-754769/>

f. Istirahat yang cukup



Gambar 15. <https://www.pexels.com/photo/woman-wearing-collared-top-3094210/>

Selama ini telah diketahui bersama bahwa tidur selama 7 hingga 8 jam per hari dapat membantu kualitas fisik dan psikis kamu di hari berikutnya. Hal ini benar dan perlu diperhatikan untuk juga menjaga kualitas bukan hanya kuantitas jam tidur yang ada.

g. Olahraga



Gambar 16. <https://www.pexels.com/photo/woman-with-white-sunvisor-running-40751/>

Olahraga seperti berjalan kaki setiap hari selama 30 menit merupakan salah satu bentuk olahraga yang tidak memerlukan biaya dan praktis dilakukan oleh seseorang. Olahraga yang teratur akan membantu tubuh menghadapi stress dengan jauh lebih sehat daripada sekedar mengandalkan zat kimiawi bagi tubuh.

3. Aktivitas 1:

Memahami Stres Diri

(5 menit)

Tujuan:

Membantu para keluarga untuk memahami penyebab stress pada diri.

Bahan:

- Lembar Stres

Alur:

A. Fasilitator memulai aktivitas:

- Kita akan melakukan kesaksian singkat.
- Masing-masing saya minta untuk menyebutkan penyebab stressnya.

B. Fasilitator menyimpulkan kesaksian dari para peserta jika semua sudah berbagi.

4. Aktivitas 2:

Diskusi

(15 menit)

Tujuan:

Membantu keluarga untuk berbicara bersama tentang stress mereka.

Bahan: -

Alur:

- a. Fasilitator memulai aktivitas:
 - ✓ Kita belajar saling jujur walau kadang berat. Sangat baik kita mendengarkan.
 - ✓ Kita akan diskusi singkat antara anggota keluarga.
 - ✓ Fasilitator memberikan kesempatan buat anggota keluarga yang ingin membagikan kegundahan hati mereka di forum lingkaran.
 - ✓ Fasilitator memimpin sesi dengan kepekaan terhadap peserta yang ingin berbagi

- b. Fasilitator menyimpulkan kesaksian dari para peserta jika semua sudah berbagi.

5. Aktivitas 3:

Praktek Relaksasi

(15 menit)

Tujuan:

Membantu keluarga untuk merileksasikan diri dan mengurangi stress.

Bahan:

- Musik
- Loudspeaker



Alur:

a. Fasilitator memulai aktivitas:

- ✓ Fasilitator bertanya apakah sudah ada yang pernah mengikuti teknik relaksasi sebelumnya.
- ✓ Kita akan mencoba relaksasi sederhana dengan memejamkan mata, fokus bernafas dan visualisasi.
- ✓ Fasilitator memberikan penjelasan agar sesi ini diikuti dengan tenang dan terbuka.
- ✓ Fasilitator memimpin sesi dengan kepekaan terhadap situasi dan peserta.

b. Fasilitator menyimpulkan sesi.

6. Penutupan

(5 menit)

Tujuan:

Memperkuat materi yang sudah dipelajari tentang manajemen stres.

Bahan:

- Spanduk slogan keluarga

Alur:

a. Fasilitator memulai sesi:

- ✓ Fasilitator menyimpulkan kegiatan hari ini.
- ✓ Fasilitator meminta satu atau dua peserta meminta kesan dan pesan dari sesi hari ini.

b. Fasilitator menutup kegiatan.

- ✓ Hari ini kita telah belajar tentang manajemen stress dan prakteknya.
- ✓ Kami berharap peserta dapat menerapkan yang sudah dipelajari ke dalam kehidupan sehari-hari.
- ✓ Mengajak peserta membaca slogan bersama-sama.



Lampu Peningat Slogan

Saya adalah manusia yang kuat dan penuh cinta.

Kamu adalah bagian dari hidupku.

Kami adalah keluarga yang saling mengerti, bekerjasama dan bergembira bersama dalam perjuangan ini.

Sehat, Kuat dan Bahagia!

PENUTUP

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan yang kasusnya semakin meningkat, Kanker memerlukan proses pengobatan yang panjang, yang akan berdampak bukan hanya pada pasien, namun juga pada keluarga.

Keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami sakit kanker akan mengalami berbagai perubahan yang dipandang sebagai situasi krisis yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan keluarga.

Untuk mendukung keluarga dan pasien kanker dalam menjalani pemulihannya, kami bersyukur dapat membuat modul ini sebagai panduan jika pelatihan sejenis terkait kesehatan mental para keluarga dan pasien kanker dilakukan. Modul ini dapat menjadi manual yang bisa digunakan sesuai kebutuhan. Modul ini berisikan panduan ketika fasilitator ingin membawakan topik tentang kesehatan jiwa, pola komunikasi yang sehat dalam keluarga dan manajemen stres yang di bagian akhir disediakan panduan dalam melakukan teknik relaksasi.

Terima kasih atas perhatian dan dukungan seluruh pihak yang terlibat dan semoga modul ini dapat menjadi panduan yang berguna dalam pelatihan saudara dalam mendukung penguatan dan kesehatan mental keluarga dan pasien kanker.

Hasil Gambar



Gambar 17. <https://www.pexels.com/photo/women-in-black-tank-top-holding-pink-ribbons-5482975/>

Gambar di atas mewakili solidaritas yang dapat kita bangun bersama untuk mendukung pencegahan dan pemulihan bagi mereka yang terkena penyakit kanker. Kita bisa cegah bersama. Kita bisa pulihkan bersama. Kita adalah keluarga.

