

Modul 10

Evaluasi dan Refleksi

MODUL 10

EVALUASI DAN REFLEKSI

Lama Sesi: 30 Menit

Pendahuluan

Merawat pasien skizofrenia adalah perjalanan kompleks yang memerlukan perhatian tidak hanya pada kebutuhan pasien, tetapi juga kesejahteraan keluarga sebagai caregiver. Modul ini dirancang untuk membantu keluarga memahami pentingnya evaluasi dan refleksi dalam perawatan. Dengan meninjau keberhasilan, tantangan, serta teknik yang telah dipelajari, keluarga dapat merancang strategi perawatan yang lebih baik, menjaga keseimbangan emosional, serta meningkatkan ketahanan dan kesehatan fisik mereka secara menyeluruh.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran dalam Modul 10, keluarga (*Caregiver*) diharapkan mampu:

1. Memahami Pentingnya Evaluasi dan Refleksi dalam Perawatan Keluarga
2. Menguasai Teknik-Teknik untuk Mendukung Perawatan dan Kesejahteraan
3. Meningkatkan Ketahanan dan Kesejahteraan Emosional
4. Merancang Langkah Selanjutnya dalam Perawatan
5. Melakukan Evaluasi Akhir terhadap Modul Pembelajaran

1. Mengapa Evaluasi dan Refleksi Penting dalam Perawatan Keluarga?

Perawatan pasien skizofrenia bukan hanya tentang merawat pasien, tetapi juga menjaga kesejahteraan emosional dan fisik keluarga yang merawat. Evaluasi dan refleksi membantu keluarga untuk:

- Menyadari keberhasilan dan tantangan yang dihadapi dalam perawatan.
- Mengidentifikasi area yang membutuhkan peningkatan.
- Merencanakan tindakan dan langkah selanjutnya untuk perawatan yang lebih baik.

2. Meninjau Kembali Teknik-Teknik yang Telah Dipelajari

a. Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres

- **Pernafasan Dalam:** Berfokus pada pernapasan dalam untuk meredakan stres dan kecemasan.

- **Relaksasi Otot Progresif:** Teknik untuk melemaskan otot secara bertahap, membantu meredakan ketegangan tubuh.
- **Mediasi atau Doa:** Memanfaatkan waktu untuk meditasi atau doa yang dapat memberikan ketenangan batin.

b. *Pengelolaan Emosi*

- **Mengenali Tanda-Tanda Stres:** Memahami tanda fisik dan emosional ketika stres meningkat dan mengetahui cara untuk meresponnya.
- **Ekspresi Emosi Positif:** Menggunakan ekspresi positif seperti berbicara tentang perasaan atau aktivitas yang menyenangkan untuk menjaga keseimbangan emosi.

c. *Komunikasi yang Efektif dengan Pasien*

- **Mendengarkan dengan Empati:** Menunjukkan perhatian penuh dan mendengarkan tanpa menghakimi untuk menciptakan hubungan yang saling percaya.
- **Penggunaan Kalimat Positif:** Menghindari kalimat yang meremehkan atau menyalahkan, dan menggantinya dengan kalimat yang mendukung dan menguatkan.

3. Teknik Meningkatkan Ketahanan dan Kesejahteraan Emosional Keluarga

a. *Menjaga Kesehatan Fisik*

- **Pola Makan Seimbang:** Makan makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung energi dan kesejahteraan tubuh.
- **Olahraga Rutin:** Aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, yoga, atau latihan peregangan untuk menjaga stamina tubuh.
- **Tidur yang Cukup:** Memastikan tidur yang cukup untuk mengurangi stres dan meningkatkan fungsi tubuh.

b. *Mencari Dukungan Sosial*

- **Berbagi Pengalaman dengan Sesama Caregiver:** Bergabung dengan kelompok dukungan atau berbicara dengan orang lain yang mengalami situasi serupa untuk mendapatkan dukungan emosional.
- **Menerima Bantuan dari Keluarga dan Teman:** Jangan ragu untuk meminta bantuan dari anggota keluarga atau teman untuk merawat pasien atau sekadar memberikan waktu untuk istirahat.

c. *Membangun Rencana Perawatan Jangka Panjang*

- **Penyusunan Rencana Perawatan yang Fleksibel:** Mengadaptasi rencana perawatan sesuai dengan perkembangan pasien, dengan mempertimbangkan perubahan dalam kondisi fisik atau mental pasien.
- **Menyusun Jadwal Kegiatan Rutin:** Membuat jadwal yang jelas untuk kegiatan harian dan memastikan waktu untuk perawatan diri bagi keluarga.

4. Refleksi: Merencanakan Langkah Selanjutnya

Setelah meninjau kembali teknik-teknik yang telah dipelajari, kini saatnya untuk merencanakan langkah-langkah selanjutnya dalam perawatan pasien. Beberapa hal yang bisa dilakukan:

- Apa yang telah berjalan baik dalam perawatan pasien?
- Apa yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan dalam cara merawat pasien?
- Bagaimana keluarga bisa lebih menjaga kesejahteraan emosional mereka dalam jangka panjang?

5. Evaluasi Akhir: Pertanyaan Refleksi untuk Keluarga

Di akhir sesi, keluarga diminta untuk merenungkan apakah modul ini membantu mereka dalam merawat pasien. Berikan waktu untuk menjawab pertanyaan reflektif berikut:



Apakah Anda merasa modul ini membantu Anda dalam merawat pasien?
(Ya/Tidak)

Jika jawabannya tidak, berikan ruang bagi keluarga untuk memberikan masukan mengenai hal yang perlu diperbaiki atau diperjelas.