

MODUL
MOTIVATIONAL INTERVIEW (MI) UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN MENYIKAT GIGI (TOOTH BRUSHING PRACTICE)
BERBASIS APLIKASI PADA REMAJA



**Langkah pertama : Membangun Hubungan
(Engaging).**

Langkah pertama adalah membangun hubungan yang baik antara dokter dan remaja. Dokter perlu menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman agar remaja merasa didengar dan dihargai. Pada tahap ini, dokter menghindari memberikan nasihat langsung dan lebih berfokus pada mendengarkan dan memahami pandangan remaja mengenai kesehatan gigi mereka (Miller & Rollnick, 2012).

1.1.1 Strategi Pelaksanaan

1. Pendekatan Empati:

Dokter gigi atau tenaga kesehatan menggunakan bahasa yang ramah dan terbuka, memperlihatkan empati serta minat terhadap kebutuhan dan perspektif remaja. Menurut Miller dan Rollnick (2012), empati dalam komunikasi MI adalah kunci untuk membangun kepercayaan dan mengatasi resistensi remaja terhadap perubahan. Berikut adalah contoh penerapan pendekatan empati oleh dokter gigi atau tenaga kesehatan kepada remaja untuk mendorong kebiasaan menyikat gigi yang lebih baik, sesuai dengan prinsip empati dalam Motivational Interviewing (MI) menurut Miller dan Rollnick (2012):

Contoh kasus :

Seorang dokter gigi sedang melakukan pemeriksaan rutin pada pasien remaja yang masih kesulitan menjaga kebiasaan menyikat gigi secara konsisten. Dokter gigi meluangkan waktu untuk memahami perspektif remaja tersebut dan dengan lembut mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan menyikat gigi yang lebih baik.

Dokter Gigi: "

Hai, terima kasih sudah datang hari ini! Saya tahu beberapa orang merasa kunjungan ke dokter gigi itu agak menegangkan, jadi saya apresiasi kamu sudah mau datang. Bagaimana kabarnya? Ada yang mau disampaikan soal kebiasaan menyikat gigi atau ada yang kamu rasakan di gigi?"

Remaja tersebut mungkin merespons dengan berbagi sedikit tentang ketidaknyamanan atau rasa malas menyikat gigi.

Dokter Gigi:

"Oh, Iya saya sangat paham!... Memang wajar kalau merasa begitu. Saya sendiri dulu juga pernah malas sikat gigi. Kalau boleh dokter tau "apa yang bikin Ngoni malas atau kesulitan buat sikat gigi" ? Mungkin Ngoni tidak suka rasanya atau suka lupa?"

Remaja tersebut mungkin menjawab tentang rasa pasta gigi yang kurang disukai atau merasa terlalu lelah untuk menyikat gigi di malam hari.

Dokter Gigi:

"Iya ya, masuk akal sekali ..! Sebenarnya itu hal yang sering saya dengar. Tapi ada beberapa pasta gigi dengan rasa yang lebih ringan atau enak. Dan soal capek, mungkin bisa dicoba habis makan malam langsung sikat, jadi tidak terasa kalau mengantuk sebelum tidur."

Dokter gigi menunjukkan empati dengan memahami perspektif remaja dan membuat mereka merasa bahwa tantangan yang mereka hadapi adalah hal yang wajar.

Dokter Gigi:

"Coba torang pikirkan ba-sikat gigi sebagai cara buat menjaga dirimu sendiri. Selain bikin torang pe gigi sehat, napas jadi segar juga, dan percaya deh, nanti ke depannya tidak bakal ada masalah yang bikin repot. Plus, senyum yang bersih dan sehat bikin kita lebih percaya diri juga, kan?"

Pendekatan ini membuat remaja memandang menyikat gigi sebagai bagian dari perawatan diri yang positif, bukan sekadar rutinitas yang membosankan.

Dokter Gigi:

"Ayo,.. torang mo coba ba sikat gigi sama-sama di sini. Saya kasih tunjuk depe cara supaya bersih, biar so ndak ada plak yang menempel. Kalau ada yang mau ba tanya, atau kalau ada yang rasa ndak nyaman, jangan ragu bilang ke saya. Dokter ada di sini untuk membantu kamu merasa nyaman!"

Pendekatan ini mencerminkan prinsip empati dalam MI dengan cara:

1) Mengakui perspektif remaja:

Dokter gigi mendengarkan secara aktif dan memvalidasi perasaan serta tantangan yang dihadapi remaja, sehingga membangun kepercayaan dan membuat remaja merasa didengar.

2) Mengurangi resistensi dengan empati:

Dengan berbagi pengalaman dan menunjukkan bahwa perasaan malas itu wajar, dokter gigi membantu mengurangi resistensi yang mungkin muncul.

3) Memberikan arahan secara kolaboratif:

Dokter gigi menawarkan langkah-langkah kecil yang bisa dilakukan remaja dalam rutinitas mereka, menunjukkan pemahaman terhadap gaya hidup dan tantangan mereka.

4) Mendorong otonomi:

Alih-alih memberi instruksi langsung, dokter gigi mendukung rasa kepemilikan remaja atas kebiasaan kesehatan giginya, mendorong perubahan positif secara mandiri.

- 5) Pendekatan ini sesuai dengan tujuan MI, yaitu memotivasi perubahan perilaku positif melalui empati, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan memberdayakan remaja untuk mengambil alih kesehatan giginya sendiri

1.1.2 Target Capaian

- 1) Keterbukaan Komunikasi.

Remaja diharapkan merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berbicara tentang kesehatan gigi dan kebiasaan mereka, serta lebih mau mendiskusikan masalah dan tantangan mereka.

- 2) Kepercayaan terhadap Tenaga Kesehatan

Remaja menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan terhadap tenaga kesehatan, ditandai dengan kemauan untuk berbagi secara jujur dan mempertimbangkan saran yang diberikan.

- 3) Keterlibatan Aktif dalam Diskusi

Remaja terlibat aktif dalam diskusi, menanyakan pertanyaan, dan memberikan tanggapan yang menunjukkan minat dalam merawat kesehatan gigi mereka (Jones et al., 2017).

1.1.3 Instrumen yang Digunakan

Instrumen yang digunakan ada tiga masing-masing dijelaskan beserta contoh sebagai berikut :

- 1). Kuesioner keterbukaan diri:

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur seberapa terbuka remaja dalam berbicara mengenai kesehatan gigi dan mulut mereka sebelum dan sesudah sesi MI. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur seberapa terbuka remaja dalam berbicara mengenai kesehatan gigi dan mulut mereka sebelum dan sesudah sesi Motivational Interviewing (MI). Harap isi setiap pertanyaan sesuai dengan perasaan Anda yang sebenarnya.

Quesioner Keterbukaan diri :

Petunjuk: Beri tanda pada kolom yang sesuai dengan jawaban Anda:

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Selalu

-
1. Seberapa nyaman ngoni (Anda) rasa waktu ada ba-bicara tentang masalah gigi sama dokter?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Seberapa gampang ngoni mau cerita masalah ngoni tentang kesehatan gigi?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Kalau ngoni ada rasa sakit atau masalah di gigi, seberapa besar kemungkinan ngoni mau cerita itu ke dokter?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Seberapa besar rasa percaya ngoni waktu bicara sama dokter soal gigi dan mulut?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Seberapa sering ngoni cerita ke dokter kalau ada yang ngoni rasa kurang nyaman di gigi atau mulut?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Waktu dokter ba-tanya-tanya soal kebiasaan ngoni jaga kesehatan gigi, seberapa jujur ngoni ba-jawab?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Seberapa nyaman ngoni mau kasih tau kebiasaan atau tantangan ngoni dalam menjaga kebersihan gigi sama dokter?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Seberapa sering ngoni cerita soal kebiasaan makan atau minum yang bisa pengaruh ke gigi waktu periksa ke dokter?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Kalau ngoni dapat saran dari dokter tentang jaga gigi, seberapa terbuka ngoni mau terima ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Seberapa besar niat ngoni mau ba cirita soal kebiasaan sikat gigi kalau dokter ada tanya?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Catatan:

Jawaban Ngoni sangat membantu dokter didalam memahami sejauh mana kenyamanan dan keterbukaan ngoni saat bicara soal kesehatan gigi dan mulut.

2). Observasi dan Catatan Lapangan:

Dokter gigi atau kader dapat mencatat interaksi remaja selama sesi MI, seperti respons emosional, partisipasi aktif, atau tanda-tanda resistensi dan kenyamanan.

Catatan ini bisa digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan dan strategi engaging yang digunakan (Beatty et al., 2016).

Lembar ini digunakan untuk mencatat interaksi remaja selama sesi Motivational Interviewing. Catatan mencakup respons emosional, partisipasi aktif, serta tanda-tanda resistensi dan kenyamanan remaja. Informasi ini penting untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan dan strategi engaging yang digunakan oleh tenaga kesehatan/dokter gigi.

Lembar Observasi dan catatan lapangan :

Nama Remaja : _____
Usia : _____
Tanggal Observasi : _____
Nama Pengamat : _____

1. Respons Emosional Remaja

Tanda-tanda kenyamanan atau ketidaknyamanan

1. Anda rasa remaja nyaman kah atau kurang nyaman waktu bicara?
☐ Nyaman banget
☐ Agak nyaman
☐ Kurang nyaman
☐ Tidak nyaman sama sekali

Catatan : _____

2. Ekspresi wajah atau gestur yang muncul selama sesi
Apakah remaja senyum, cemberut, atau terlihat canggung?

Catatan: _____

3. Respon terhadap pertanyaan tentang kebiasaan menjaga gigi
Apakah remaja nampak tertarik atau malah cuek waktu ditanya soal sikat gigi?

Catatan: _____

4. Partisipasi Aktif dalam Sesi MI

Respon terhadap pertanyaan

Apakah anda melihat remaja dalam menjawab pertanyaan dengan semangat kah atau cuma seadanya?

- ☐ Aktif banget
☐ Lumayan aktif
☐ Biasa saja
☐ Kurang aktif

Catatan khusus:

5. Kesiediaan buat cerita soal tantangan pribadi

Apakah remaja terbuka buat cerita masalahnya atau lebih menutup diri?

Catatan: _____

6. Tanda-tanda Resistensi atau Kenyamanan

Tanda-tanda resistensi

Apa remaja kelihatan resistensi atau menolak waktu dokter jelasin sesuatu?

Catatan: _____

7. Tanda-tanda kenyamanan

Apakah remaja terlihat nyaman bicara dan percaya sama dokter?

Catatan: _____

8. Reaksi terhadap saran dari dokter

Apakah remaja mau denger saran atau malah cuek pas denger saran dari dokter?

Catatan: _____

9. Evaluasi Pendekatan strategi engaging.

Efektivitas strategi engaging.

Menurut Anda, strategi yang dipake apakah efektif atau kurang pas buat remaja ini?

Catatan: _____

10. Rekomendasi perbaikan strategi

Apakah ada hal yang bisa diperbaiki dari cara dokter gigi/kader untuk pendekatan ke remaja?

Catatan: _____

3). Kepercayaan terhadap dokter / Kader Kesehatan

Instrumen ini mengukur perubahan dalam tingkat kepercayaan remaja terhadap dokter gigi atau kader kesehatan setelah sesi engaging, dengan skala 1 (sangat tidak percaya) hingga 5 (sangat percaya) (Sachdev & Tang, 2019). Harap pilih jawaban yang paling sesuai dengan perasaan ngoni (Anda) terhadap tenaga kesehatan setelah sesi ini.

Petunjuk:

Beri tanda pada kolom yang sesuai dengan jawaban ngoni:

- 1 = Sangat Tidak Percaya
2 = Tidak Percaya
3 = Netral
4 = Percaya
5 = Sangat Percaya

1. Seberapa percaya ngoni sama dokter buat jaga kesehatan gigi ngoni?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Kalau dokter kasih saran soal gigi, seberapa yakin ngoni mau ikut itu saran?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Seberapa nyaman ngoni bicara jujur soal masalah gigi ke dokter?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Ngoni merasa dokter benar-benar peduli sama kesehatan gigi ngoni?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Kalau ada masalah gigi, seberapa besar kemungkinan ngoni mau datang ke dokter ini lagi?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Seberapa besar kepercayaan ngoni kalau dokter ini tahu cara terbaik buat jaga kesehatan gigi ngoni?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Ngoni rasa dokter bisa kasih solusi yang tepat kalau ada masalah gigi?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Kalau dokter kasih penjelasan, seberapa percaya ngoni sama informasi yang dokter sampaikan?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Ngoni merasa dokter ini bisa bantu ngoni buat jaga kesehatan gigi dengan lebih baik?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Seberapa percaya ngoni kalau dokter ini akan jaga rahasia soal kesehatan gigi ngoni?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1.1.4 Waktu yang digunakan

Sesi ini sebaiknya berlangsung selama 30–45 menit untuk memberikan waktu yang cukup bagi remaja dalam mengeksplorasi alasan mereka dan untuk kegiatan diskusi maupun refleksi pribadi.



Langkah ke dua :
Mengeksplorasi Alasan untuk Berubah (Focusing)

1. 2.1 Strategi Pelaksanaan

1) menggunakan pertanyaan terbuka.

Pertanyaan terbuka membantu remaja untuk mengungkapkan alasan internal mereka untuk melakukan perubahan. Pertanyaan seperti, “Apa yang paling penting bagi kamu dalam menjaga kesehatan mulut?” atau “Bagaimana kamu melihat peran kesehatan gigi dalam kehidupan sehari-hari?” dapat mendorong refleksi dan menyoroti alasan pribadi mereka untuk berubah (Miller & Rollnick, 2012).

2). Refleksi dan Penegasan

Dokter atau kader melakukan refleksi atas jawaban remaja untuk menunjukkan bahwa mereka mendengar dan menghargai perspektif remaja. Misalnya, jika remaja mengatakan bahwa mereka ingin senyum lebih bersih, dokter atau kader bisa merespons dengan, “Jadi, kamu merasa senyum yang bersih itu penting buat kamu?” Refleksi ini memperkuat komitmen remaja terhadap perubahan (Freudenthal & Bowen, 2010).

3). Menanyakan dampak dan manfaat pribadi

Fokus pada dampak langsung yang dirasakan remaja dari perubahan kebiasaan, seperti peningkatan percaya diri atau dukungan dari teman sebaya, dapat memperkuat alasan intrinsik untuk berubah (Jones et al., 2017).

1.2.2 Bentuk Kegiatan

1). Diskusi reflektif

Sebuah sesi diskusi diadakan, di mana remaja diminta untuk berbagi tentang apa yang mereka anggap penting dalam kesehatan mulut dan mengapa mereka ingin

meningkatkan kebiasaan menyikat gigi. Diskusi ini dilakukan dalam lingkungan yang mendukung agar remaja merasa nyaman berbicara secara jujur.

2). Penulisan alasan pribadi untuk berubah

Remaja dapat diminta menulis tiga alasan utama mengapa menjaga kesehatan gigi penting bagi mereka, serta dampak positif yang mereka harapkan dari kebiasaan tersebut. Aktivitas ini membantu mereka untuk lebih memahami motivasi diri sendiri.

3). Visualisasi dampak perubahan

Remaja dapat diminta untuk membayangkan perubahan positif yang akan mereka rasakan jika mereka secara rutin menjaga kesehatan gigi. Visualisasi ini dilakukan melalui ilustrasi atau papan inspirasi yang menunjukkan kebersihan gigi dan rasa percaya diri mereka.

1.2.3 Target Capaian

1). Pemahaman yang lebih dalam tentang motivasi pribadi.

Remaja dapat mengidentifikasi alasan internal untuk menjaga kesehatan gigi, seperti peningkatan rasa percaya diri atau keinginan untuk mendapatkan penerimaan sosial.

2). Meningkatkan Kesiapan untuk Berubah:

Remaja mulai menunjukkan kesiapan untuk membuat perubahan kebiasaan kesehatan mulut, diukur dari tingkat keinginan mereka yang diekspresikan selama kegiatan.

3). Identifikasi tantangan dan hambatan:

Remaja mampu mengidentifikasi tantangan atau hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam menjaga kesehatan gigi, serta mengembangkan strategi untuk mengatasinya (Sachdev & Tang, 2019).

1.2.4 Instrumen yang Digunakan

1). Kuesioner Motivasi Kesehatan Gigi

Sebuah kuesioner dirancang untuk mengukur motivasi remaja dalam menjaga kesehatan gigi mereka, dengan skala 1-5 yang menilai alasan dan tingkat pentingnya kebersihan gigi bagi mereka.

Kuesioner ini dirancang untuk mengukur motivasi remaja dalam menjaga kesehatan gigi. Harap isi sesuai perasaan ngoni (Anda) tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan alasan yang ngoni anggap penting.

Petunjuk:

Beri tanda pada kolom yang sesuai dengan jawaban ngoni:

- 1 = Tidak Penting Sekali
- 2 = Tidak Penting
- 3 = Cukup Penting
- 4 = Penting
- 5 = Sangat Penting

1. Seberapa penting menurut ngoni punya gigi yang bersih dan sehat?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. Seberapa besar alasan ngoni jaga kesehatan gigi biar napas tetap segar?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Kalau bicara soal kesehatan, seberapa penting ngoni anggap kebersihan gigi dibanding hal lain?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Seberapa besar keinginan ngoni untuk menjaga kesehatan gigi supaya bisa senyum lebih percaya diri?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Seberapa penting menurut ngoni untuk sikat gigi dua kali sehari buat cegah sakit gigi?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Seberapa besar motivasi ngoni buat jaga gigi supaya nggak gampang rusak atau bolong?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. Kalau ngoni lagi kumpul sama teman-teman, seberapa penting bagi ngoni untuk punya gigi yang bersih?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
8. Seberapa penting menurut ngoni ikut saran dokter buat rajin sikat gigi?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
9. Kalau mikir soal kesehatan masa depan, seberapa besar niat ngoni jaga kesehatan gigi?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
10. Seberapa penting menurut ngoni buat rajin jaga kebersihan gigi biar tidak ada plak yang nempel?
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2). Skala Kesiapan untuk berubah.

Menggunakan skala dari 1 (tidak siap) hingga 10 (sangat siap), remaja menilai seberapa siap mereka untuk membuat perubahan dalam kebiasaan menyikat gigi mereka. Skala ini digunakan sebelum dan sesudah sesi untuk melihat perubahan dalam tingkat kesiapan.

Instrumen ini digunakan untuk mengukur kesiapan ngoni (Anda) dalam membuat perubahan pada kebiasaan menyikat gigi. Harap pilih angka yang paling sesuai dengan perasaan ngoni sebelum dan sesudah sesi Motivational Interviewing (MI).

Petunjuk

Beri tanda pada skala dari 1 sampai 10 yang menggambarkan seberapa siap remaja untuk membuat perubahan dalam kebiasaan menyikat gigi:

- 1-3 = Tidak Siap Sekali
- 4-7 = Setengah-tengah
- 8-10 = Sangat Siap

Pertanyaan:

Seberapa siap ngoni untuk mulai ubah kebiasaan menyikat gigi supaya lebih teratur dan benar?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Contoh Pengisian:

Kalau ngoni rasa masih belum terlalu siap, mungkin ngoni kasih tanda di angka 2 atau 3. Tapi kalau ngoni masih merasa setengah-setengah atau masih ragu kasih tanda diangka 4 sampai 7, Tapi kalua Ngoni sudah yakin dan siap banget buat mulai jaga kesehatan gigi dengan lebih baik, kasih tanda di angka 8 sampai 10.

Catatan: Jawaban ngoni ini akan membantu kami untuk lihat seberapa besar perubahan kesiapan ngoni sebelum dan sesudah sesi MI.

1.2.5 Waktu yang Digunakan

Sesi ini sebaiknya berlangsung selama 30–45 menit untuk memberikan waktu yang cukup bagi remaja dalam mengeksplorasi alasan mereka dan untuk kegiatan diskusi - =maupun refleksi pribadi.



Langkah Ketiga : Mendorong Perubahan (Evoking)

1.3.1 Strategi Pelaksanaan

1). Membangkitkan keyakinan diri

Dokter gigi atau kader membantu remaja untuk mengidentifikasi dan menguatkan keyakinan diri mereka dalam melakukan perubahan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengingatkan remaja tentang keberhasilan mereka dalam situasi serupa atau dengan memberikan contoh bahwa perubahan kecil dapat berdampak besar pada kesehatan gigi mereka (Miller & Rollnick, 2012).

2). Menggali Motivasi Internal

Pertanyaan reflektif yang mendorong remaja untuk berbicara tentang alasan pribadi mereka untuk menjaga kesehatan gigi dapat memperkuat motivasi mereka untuk berubah. Contoh pertanyaan adalah, “Bagaimana perasaanmu jika bisa menjaga kebersihan gigi setiap hari?” (Freudenthal & Bowen, 2010).

3). Menggunakan pernyataan perubahan (Change Talk)

Fokus pada ucapan yang mengindikasikan keinginan, kemampuan, atau alasan untuk berubah. Jika remaja mengungkapkan keinginan untuk memiliki gigi yang lebih sehat, dokter gigi atau kader dapat merespons dengan “Sepertinya kamu merasa bahwa gigi sehat itu penting untukmu, bagaimana kamu bisa mewujudkan itu?”

1.3.2 Bentuk Kegiatan

1). Diskusi Reflektif.

Mengadakan diskusi di mana remaja bisa berbicara tentang motivasi pribadi mereka untuk menjaga kebersihan gigi. Dokter gigi atau kader mendorong mereka untuk

berbicara secara terbuka tentang apa yang membuat mereka ingin berubah, dan apa yang mungkin menghalangi mereka.

2). Penyusunan Rencana Aksi Sederhana

Setelah motivasi diidentifikasi, remaja bersama kader menyusun rencana aksi yang jelas dan realistis. Contoh: "Mulai menyikat gigi dua kali sehari selama satu minggu pertama," atau "Menggunakan pengingat di ponsel untuk menyikat gigi sebelum tidur".

3). Latihan visualisasi hasil positif

Mengajak remaja untuk membayangkan bagaimana kehidupan mereka akan berubah jika mereka mencapai tujuan kebersihan mulut mereka. Visualisasi ini membantu memperkuat keinginan untuk berubah dan menunjukkan manfaat jangka panjang dari kebiasaan sehat.

1.3.3 Target Capaian

1). Komitmen untuk bertindak

Remaja menunjukkan komitmen yang lebih besar untuk mulai melakukan perubahan dalam kebiasaan menyikat gigi, diukur melalui pernyataan perubahan atau komitmen yang mereka buat selama sesi.

2). Peningkatan keyakinan diri

Remaja merasa lebih yakin dan mampu untuk mencapai tujuan kesehatan gigi yang telah disusun, ditunjukkan dengan ekspresi kesediaan untuk mencoba langkah-langkah kecil.

3). Identifikasi hambatan dan solusi

Remaja dapat mengidentifikasi potensi hambatan dalam menjaga kebiasaan menyikat gigi dan mengembangkan solusi yang mungkin untuk mengatasi hambatan tersebut.

1.3.4. Waktu Pelaksanaan

Sesi ini biasanya berlangsung selama 30–40 menit, cukup untuk mengeksplorasi motivasi internal dan merancang rencana aksi yang realistis. Langkah evoking ini

Tidak yakin sama sekali				Setengah Yakin				Sangat yakin	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Catatan:

Jawaban Ngoni akan membantu kami untuk lihat seberapa besar rasa percaya diri Ngoni dalam membuat perubahan dan menjaga kesehatan gigi.

2). Observasi dan Catatan Lapangan:

Dokter gigi atau kader dapat membuat catatan tentang ekspresi verbal atau non-verbal yang menunjukkan motivasi dan komitmen remaja untuk berubah. Ini berguna untuk mengevaluasi apakah sesi ini berhasil membangkitkan motivasi internal (Beatty et al., 2016)

Lembar Observasi dan catatan lapangan mendorong Perubahan (Evoking) dalam Proses MI pada remaja, lembar ini digunakan oleh dokter gigi atau kader untuk mencatat ekspresi verbal dan non-verbal remaja selama sesi Motivational Interviewing (MI). Tpada tahap mhap Mendorong perubahan (Evoking). Catatan ini akan membantu menilai apakah sesi tersebut berhasil membangkitkan motivasi dan komitmen internal remaja untuk melakukan perubahan kebiasaan menyikat gigi.

1. Ekspresi Verbal yang Menunjukkan Motivasi dan Komitmen

Pernyataan atau ucapan yang menunjukkan keinginan remaja untuk berubah

“Apakah remaja menyatakan keinginan untuk lebih rajin sikat gigi?”

- Contoh pernyataan: "Saya mau coba sikat gigi lebih teratur."
- Catatan tambahan:

Pernyataan mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi

“Apakah remaja menyebutkan alasan yang kuat kenapa penting menjaga gigi tetap sehat?”

- Contoh pernyataan: "Biar gigi tidak lubang atau bau mulut."
 - Catatan tambahan:
-

Komitmen yang diucapkan secara langsung

“Apakah remaja secara langsung mengatakan akan mencoba perubahan?”

- Contoh pernyataan: "Mulai besok, saya akan sikat gigi dua kali sehari."
- Catatan tambahan: _____

2. Ekspresi Non-Verbal yang Menunjukkan Motivasi dan Komitmen

Ekspresi wajah yang menunjukkan antusiasme atau keseriusan.

“Apakah remaja tampak antusias atau serius waktu bicara tentang rencana perubahan?”

- Catatan: _____

Bahasa tubuh yang menunjukkan keterlibatan atau kesiapan

“Apakah remaja tampak terlibat aktif, seperti mengangguk, tersenyum, atau duduk lebih tegak?”

- Catatan: _____

- Perubahan nada suara yang menunjukkan keyakinan

“Apakah nada suara remaja terdengar lebih yakin atau bersemangat saat bicara tentang perubahan?”

- Catatan: _____

3. Indikator Motivasi Internal

Tanda-tanda motivasi yang muncul secara spontan

“Apakah remaja secara spontan menyebutkan alasan pribadi yang membuat mereka ingin berubah?”

- Contoh: "Aku mau gigi bersih supaya tidak malu sama teman."
- Catatan tambahan: _____

Respon terhadap saran tenaga kesehatan

“Apakah remaja tampak setuju atau menerima saran dengan antusias?”

- Catatan: _____

Kesediaan bertanya atau meminta saran lebih lanjut

“Apakah remaja aktif bertanya atau minta tips buat mulai kebiasaan sikat gigi yang lebih baik?”

- Catatan tambahan:

4. Evaluasi Keberhasilan Sesi Evoking

Apakah sesi ini membangkitkan motivasi internal remaja untuk berubah?

- ☐ Ya
- ☐ Tidak
- Catatan alasan:

- Apakah remaja menunjukkan kesiapan atau komitmen untuk memulai perubahan?

- ☐ Ya
- ☐ Tidak
- Catatan tambahan:

- Rekomendasi untuk sesi berikutnya

- Apakah ada strategi tambahan yang bisa diterapkan untuk membantu meningkatkan motivasi remaja?

- Catatan: _____

Catatan Tambahan:

Lembar ini dapat membantu dokter gigi atau kader untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan yang digunakan dalam sesi MI, khususnya dalam membangkitkan motivasi dan komitmen remaja untuk melakukan perubahan pada kebiasaan menjaga kesehatan gigi.

3). Checklist Rencana Aksi:

Sebuah lembar kerja di mana remaja menuliskan rencana aksi mereka, misalnya langkah-langkah konkret yang akan diambil, waktu pelaksanaan, dan sumber dukungan yang mereka perlukan untuk mencapai tujuan kebersihan

mulut mereka. Lembar ini dirancang untuk membantu remaja membuat rencana aksi konkret untuk meningkatkan kebiasaan menjaga kesehatan gigi. Tuliskan langkah-langkah yang akan anda ambil, kapan rencana ini akan dilakukan, dan siapa atau apa saja yang bisa membantu anda mencapai tujuan kebersihan gigi anda .

Lembar chek list rencana aksi :

Nama Remaja : _____
Usia : _____
Tanggal Rencana Aksi : _____

1. Tujuan mengikuti konseling

Apa tujuan utama ngoni ikut konseling?

Contoh: "Sikat gigi dua kali sehari dengan rutin."

- o *Tujuan ngoni apa?:*

2. Langkah-langkah Konkret untuk Mencapai Tujuan

Tuliskan langkah-langkah yang ngoni mau lakukan supaya bisa capai tujuan tersebut. Contoh:

- o *Langkah 1:* Sikat gigi setiap habis sarapan.
- o *Langkah 2:* Sikat gigi lagi sebelum tidur malam.

- Langkah 1:

- Langkah 2:

- Langkah 3:

3. Waktu Pelaksanaan

"Kapan ngoni akan mulai langkah-langkah ini?"

Contoh: "Mulai besok pagi setelah sarapan."

- o Tanggal Mulai: _____

"Berapa kali dalam sehari atau seminggu ngoni akan melakukan langkah-langkah ini?"

Contoh: Dua kali sehari, setiap hari.

- o Frekuensi: _____

4. Sumber Dukungan yang Diperlukan

“Siapa atau apa saja yang bisa bantu ngoni buat tetap rajin jaga kesehatan gigi?”

Contoh:

- o *Orang tua* untuk mengingatkan sikat gigi sebelum tidur.
- o *Teman* yang juga punya tujuan jaga kesehatan gigi.
- o *Aplikasi pengingat* untuk alarm sikat gigi.

❖ Sumber Dukungan 1:

❖ Sumber Dukungan 2:

❖ Sumber Dukungan 3:

5. Kendala yang Mungkin Dihadapi

“Apa yang mungkin bikin ngoni susah buat jaga kebiasaan ini?”

Contoh: *“Kadang lupa atau capek sebelum tidur.”*

- o Kendala: _____

Cara mengatasi kendala ini?

Contoh: *“Pasang alarm di HP buat ingatkan waktu sikat gigi.”*

- o Solusi: _____

6. Checklist Harian Rencana Aksi

Tandai setiap hari ketika ngoni berhasil menjalankan rencana ini:

- o Senin ☐
- o Selasa ☐
- o Rabu ☐
- o Kamis ☐
- o Jumat ☐
- o Sabtu ☐

- Minggu ☐

7. Refleksi mingguan

Bagaimana perasaan ngoni setelah coba rencana ini selama seminggu?

Catatan: _____

“Apa yang bisa ditingkatkan atau diperbaiki?”

Catatan: _____



Langkah Keempat : Membuat Rencana Aksi (Planning)

1. Strategi Pelaksanaan

1). Menetapkan Langkah-Langkah Kecil dan Realistis:

Remaja sering kali merasa kewalahan dengan perubahan besar, sehingga penting untuk membagi tujuan menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dicapai secara bertahap. Tenaga kesehatan membantu remaja menyusun rencana aksi yang mudah dicapai, misalnya, "Mulai menyikat gigi dua kali sehari selama satu minggu ini" (Miller & Rollnick, 2012).

2). Menggunakan Teknik SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bound):

Membuat rencana yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu dapat membantu remaja menjaga fokus pada tujuan yang realistis dan bisa dilaksanakan (Freudenthal & Bowen, 2010).

3). Memberikan Dukungan dan Penguatan Positif:

Dokter gigi atau tenaga kesehatan berperan untuk mendukung dan memperkuat setiap kemajuan yang dicapai, baik kecil maupun besar. Pujian untuk setiap langkah yang berhasil dilakukan dapat meningkatkan motivasi remaja untuk mencapai tujuan berikutnya (Jones et al., 2017).

2. Bentuk Kegiatan

1). Pembuatan Rencana Aksi Tertulis:

Remaja bersama dokter gigi atau kader menuliskan rencana aksi yang konkret, yang mencakup aktivitas harian seperti menyikat gigi pagi dan malam, menggunakan benang gigi, dan melakukan pemeriksaan rutin. rencana ini dibuat sederhana dan ditempel di tempat yang mudah terlihat, seperti di kamar mandi.

2). Kartu Tugas Harian:

Remaja diberikan kartu tugas harian atau lembar penilaian di mana mereka dapat mencentang setiap tugas yang mereka selesaikan, seperti menyikat gigi setiap pagi dan malam. Alat ini membantu mereka melacak kemajuan secara mandiri.

3). Peningkat Elektronik atau Aplikasi:

Jika memungkinkan, gunakan pengingat digital atau aplikasi kesehatan yang memberikan notifikasi harian untuk menyikat gigi. Peningkat ini membantu remaja tetap konsisten dalam menjalankan rencana aksi yang telah dibuat (Sachdev & Tang, 2019)

3. Target Capaian

1). Kepatuhan Terhadap Rencana Aksi

Remaja mampu menjalankan rencana aksi yang telah disusun dengan konsistensi minimal 80% selama jangka waktu yang ditentukan.

2). Keterampilan Manajemen Diri

Remaja menunjukkan keterampilan manajemen diri yang lebih baik dalam menjaga kebersihan gigi, seperti mengatur waktu untuk menyikat gigi secara teratur.

3). Peningkatan Motivasi dan Keyakinan

Remaja merasa lebih termotivasi dan percaya diri untuk mematuhi kebiasaan baru yang sehat dan mampu memonitor perkembangan mereka sendiri.

4. Waktu Pelaksanaan

Durasi Kegiatan sesi pembuatan rencana aksi biasanya berlangsung selama 30–45 menit, cukup untuk membahas langkah-langkah spesifik, mengidentifikasi potensi hambatan, dan menetapkan pengingat harian. Frekuensi rencana aksi ditinjau setelah dua minggu untuk memonitor progres dan membuat penyesuaian jika diperlukan. Pemantauan dan evaluasi selanjutnya dapat dilakukan dalam periode 4

minggu hingga 2 bulan, tergantung pada kemajuan dan tingkat keberhasilan remaja dalam menjalankan rencana yang telah disusun.

5. Instrumen yang Digunakan

1). Checklist atau Lembar Pemantauan Harian:

Lembar ini berisi daftar tugas terkait kebersihan gigi, seperti menyikat gigi pagi dan malam, serta penggunaan benang gigi. Remaja bisa mencentang setiap aktivitas yang sudah dilakukan untuk melacak kemajuan harian mereka.

Lembar ini dirancang untuk membantu ngoni (Anda) melacak kebiasaan sehari-hari dalam menjaga kesehatan gigi, seperti menyikat gigi pagi dan malam, serta penggunaan benang gigi. Setiap kali ngoni melakukan aktivitas yang ada dalam daftar, berikan tanda centang (✓) di kotak yang sesuai. Ini akan membantu ngoni melihat kemajuan harian dalam menjaga kesehatan gigi.

Nama Remaja : _____
Usia : _____
Tanggal Mulai : _____
Periode Pemantauan : _____ s/d _____

Petunjuk:

Setiap kali ngoni melakukan aktivitas yang tertera, beri tanda centang (✓) di kotak yang sesuai untuk hari tersebut.

Checklist Pemantauan Harian Kebersihan Gigi

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Sikat gigi pagi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sikat gigi malam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menggunakan benang gigi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berkumur dengan mouthwash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Refleksi Mingguan

Pada akhir minggu, isi refleksi singkat tentang pencapaian ngoni dan hal-hal yang bisa ditingkatkan.

1. Apakah ngoni merasa lebih baik dengan kebiasaan yang dilakukan minggu ini?

Catatan: _____

2. Apakah ada tantangan yang ngoni hadapi dalam menjalankan rencana ini?

Catatan: _____

3. Apa yang ngoni rencanakan untuk minggu depan? Apakah ada aktivitas yang mau ditambah atau diperbaiki?

Catatan:

Catatan Tambahan

Lembar ini membantu anda untuk konsisten dan termotivasi dalam menjaga kesehatan gigi. Setiap kali ngoni melihat banyaknya centang di akhir minggu, itu adalah bukti keberhasilan ngoni dalam menjaga kebersihan gigi!

Skala Kepatuhan Rencana:

Skala 1-10 yang digunakan untuk mengevaluasi seberapa konsisten remaja dalam menjalankan rencana aksi mereka. Dokter gigi atau kader dapat menilai kepatuhan ini pada setiap sesi evaluasi. Instrumen ini digunakan untuk mengevaluasi tingkat kepatuhan remaja dalam menjalankan rencana aksi kebersihan gigi yang sudah dibuat. Tenaga kesehatan akan menggunakan skala ini setiap sesi evaluasi untuk menilai seberapa konsisten ngoni dalam melaksanakan rencana tersebut.

Petunjuk:

Dokter gigi atau kader akan menilai konsistensi anda dalam menjalankan rencana aksi pada skala 1 sampai 10:

1– 4 = Sangat tidak konsisten

5 - 8 = Kadang-kadang konsisten

9-10 = Sangat konsisten

Pertanyaan:

“Seberapa konsisten ngoni dalam menjalankan kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari?”

Sangat tidak konsisten	Kadang-kadang konsisten	Sangat konsisten
------------------------	-------------------------	------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

“Seberapa konsisten ngoni dalam menggunakan benang gigi sesuai rencana?”

Sangat tidak konsisten				Kadang-kadang konsisten				Sangat konsisten	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

“Seberapa sering ngoni mematuhi jadwal berkumur dengan mouthwash sesuai rencana?”

Sangat tidak konsisten				Kadang-kadang konsisten				Sangat konsisten	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Catatan Evaluasi

1. Apa tantangan utama yang ngoni hadapi dalam menjalankan rencana ini?
Catatan:

2. Langkah apa yang bisa membantu ngoni lebih konsisten ke depannya?
Catatan:

3. Rekomendasi tambahan dari tenaga kesehatan:
Catatan:

Catatan Tambahan:

Instrumen ini membantu dokter gigi atau kader untuk mengevaluasi tingkat kepatuhan remaja terhadap rencana aksi yang sudah disusun, serta untuk memberi dukungan tambahan agar remaja semakin konsisten dalam menjaga kesehatan giginya.

Aplikasi Pengingat:

Jika tersedia, aplikasi pengingat seperti kalender digital atau aplikasi khusus kesehatan gigi dapat digunakan untuk mengirim notifikasi harian sebagai pengingat untuk menyikat gigi (Lentferink et al., 2017).

Link : aplikasi pengingat dalam EKGM.

Kartu Motivasi

Kartu ini berisi kutipan motivasi atau gambar yang memberikan dorongan positif kepada remaja agar tetap konsisten dengan rencana yang sudah dibuat.

Gambar: Kartu Motivasi Gigi bersih



Ilustrasi dalam kartu motivasi remaja

"Senangkan dirimu dengan senyum bersih! Setiap kali ngoni sikat gigi, ngoni satu langkah lebih dekat ke senyum yang lebih sehat."

"Tetap konsisten. Hasilnya akan terasa!"

"Mulai dari hal kecil hari ini untuk kesehatan yang lebih baik besok!"

"Jaga senyummu, karena itu bagian dari kepercayaan dirimu."

Gambar: Kartu motivasi untuk tetap semangat menjaga Kesehatan gigi



Kartu tips untuk tetap semangat menjaga kesehatan gigi

- 1). Pasang alarm pengingat
Biar nggak lupa, pasang alarm buat kasih ingat waktu sikat gigi di pagi dan malam hari!
- 2). Bikin ritual yang seru
Tambahkan lagu favorit waktu sikat gigi. Dua menit sikat gigi tidak akan terasa lama kalau ditemani musik kesukaan!
- 3). Bayangkan punya senyum yang bersih dan nafas segar setiap hari.
Semua teman pasti senang dekat sama ngoni!

Kartu ini bisa ditempel di cermin kamar mandi atau disimpan di dompet sebagai pengingat positif untuk tetap konsisten dalam menjaga kebiasaan menyikat gigi dan merawat kesehatan gigi sesuai rencana.