

Modul 3

**PENGASUHAN RESPONSIF DAN KOLABORATIF DALAM
KELUARGA**



Intelligentia - Dignitas

**Disusun oleh:
Fitria Budi Utami,
Prof. Dr. Sri Martini Meilanie, M.Pd., dan
Prof. dr. Fasli Jalal, Sp.GK., Ph.D.**



Selamat Datang di Modul 3

Pada Modul 1 dan Modul 2, orang tua telah belajar memahami informasi kesehatan dan gizi anak serta mengambil keputusan sederhana terkait kebiasaan makan, penggunaan gawai, dan rutinitas harian. Namun dalam praktik di rumah, keputusan tersebut tidak selalu mudah dijalankan secara konsisten.

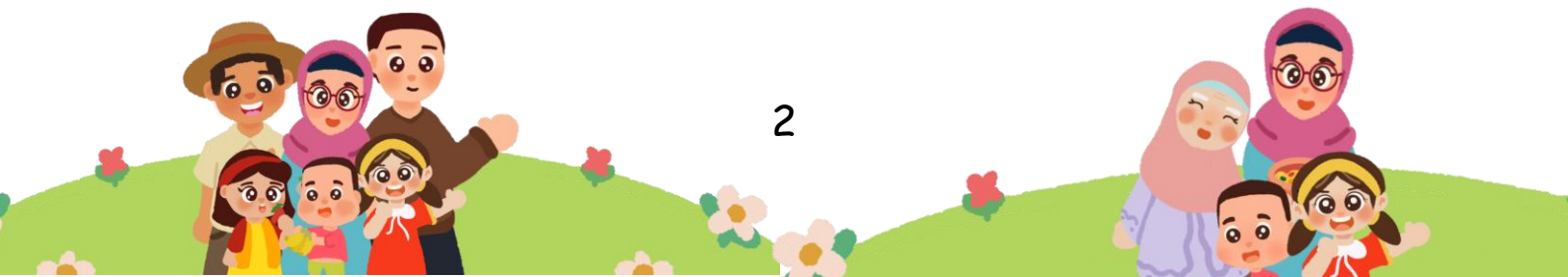
Kesulitan sering muncul bukan karena kurangnya pengetahuan, tetapi karena tantangan dalam merespons emosi anak dan mengelola situasi sehari-hari. Anak bisa menolak sayur, meminta jajanan manis berulang, ingin makan sambil menonton, atau sulit mengikuti jadwal makan yang telah disepakati. Pada situasi inilah respons orang tua sangat menentukan apakah kebiasaan sehat dapat dipertahankan atau kembali pada pola lama.

Konsistensi respons yang tenang, empatik, dan tegas membantu keputusan kesehatan yang telah dipilih sebelumnya tetap dijalankan. Dari sinilah kebiasaan makan sehat, pengaturan gawai saat makan, dan rutinitas yang teratur dapat terbentuk secara bertahap.

Oleh karena itu, Modul 3 membantu orang tua memperkuat penerapan literasi kesehatan dan gizi melalui pengasuhan yang responsif dan kolaboratif. Perubahan tidak perlu besar. Satu langkah kecil yang dilakukan konsisten sudah berarti.

Mari kita mulai bersama.

Satu respons kecil hari ini dapat membantu anak merasa lebih aman dan mendukung tumbuh kembangnya secara berkelanjutan.



Daftar Isi



Halaman 2
Selamat Datang Di Modul 3



Halaman 3
Daftar Isi



Halaman 4
Tujuan Modul 3



Halaman 4
Lembar 1. Refleksi Pola Pengasuhan



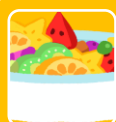
Halaman 5
Pengasuhan Responsif dalam Konteks Kesehatan dan Gizi Anak



Halaman 7
Lembar 1. Refleksi Pola Pengasuhan



Halaman 8
Catatan Pendamping 1



Halaman 9
Langkah 2. Sharing Experience



Halaman 10
Lembar 2. Cerita Singkat Pengalaman Orang Tua



Halaman 12
Catatan Pendamping 2



Halaman 13
Langkah 3: Elaboration & Exploration



Halaman 14
Lembar 3. Cek Responsif



Halaman 15
Catatan Pendamping 3



Halaman 16
Langkah 4: Finding



Halaman 17
Lembar 4. 1 Kebiasaan Minggu Ini



Halaman 18
Catatan Pendamping 4



Halaman 19
Langkah 5: Summarization



Halaman 20
Lembar 5. Evaluasi Ringkas Mingguan



Halaman 22
Catatan Pendamping 5



Halaman 23
Penutup

Tujuan Modul 3

Modul ini bertujuan untuk membantu orang tua:

1. menyadari cara kita dalam merespons emosi dan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-hari,
2. menerapkan keputusan kesehatan dan gizi anak secara lebih konsisten melalui pengasuhan responsif,
3. membangun kolaborasi sederhana antaranggota keluarga dalam mendukung kebiasaan sehat anak.



Pengasuhan Responsif

dalam Konteks Kesehatan dan Gizi Anak

Pengasuhan responsif tidak dimaknai sebagai selalu menuruti keinginan anak, melainkan kemampuan orang tua mengenali, menamai, dan merespons emosi anak secara tepat. Respons yang empatik membantu anak merasa aman saat menghadapi perubahan kebiasaan, seperti pengurangan layar, pengaturan waktu tidur, atau pengenalan pola makan sehat. Dalam konteks literasi kesehatan dan gizi, respons orang tua terhadap emosi anak berperan penting dalam keberhasilan penerapan kebiasaan sehat yang telah dipilih pada modul sebelumnya. Pengasuhan responsif dan kolaboratif membantu perubahan kecil dapat dijalani dengan lebih tenang dan berkelanjutan.

Modul ini merupakan bagian dari rangkaian model parenting berbasis techno pedagogic yang berfokus pada penguatan praktik pengasuhan keluarga. Dalam kerangka model, pengasuhan responsif diposisikan sebagai mekanisme perubahan perilaku yang membantu orang tua mempertahankan keputusan kesehatan dan gizi yang telah dipelajari sebelumnya sehingga dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.



Langkah 1: Orientation & Reflection

Tujuan

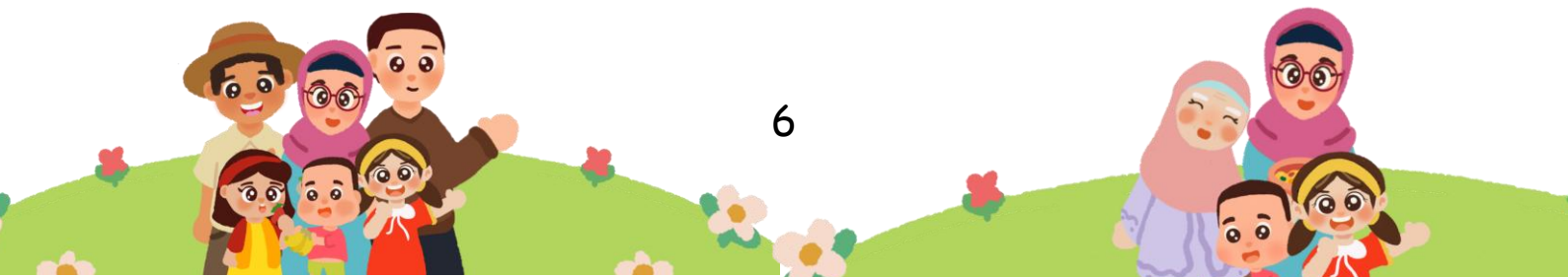
Membantu orang tua menyadari cara mereka merespons emosi dan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-hari.

Materi Utama

- ✓ Pengasuhan responsif
- ✓ Mengenal dan menamai emosi anak
- ✓ Kolaborasi dalam aktivitas keluarga

Bahan yang Digunakan

Lembar 1. Refleksi Pola Pengasuhan



Lembar 1. Refleksi Pola Pengasuhan

Petunjuk:

Beri tanda ✓ pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi keluarga Anda hari ini.

Pernyataan	Ya	Kadang	Tidak
Saya mendengarkan anak sampai selesai berbicara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya menyebutkan perasaan anak (misalnya: "kamu sedang sedih ya")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saya melibatkan anak dalam kegiatan rumah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Refleksi Singkat Orang Tua

Satu hal yang baru saya sadari hari ini:

Kesimpulan Kondisi Keluarga Hari

Sudah Responsif Perlu Penyesuaian Perlu Perbaikan



CATATAN PENDAMPING 1

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua menyadari pola respons pengasuhan tanpa rasa dihakimi.

Yang Harus Disiapkan

- Lembar 1 – Refleksi Pola Pengasuhan
- Pulpen
- Suasana diskusi yang aman

Cara Mendampingi

1. Buka dengan kalimat: *“Kita sedang belajar, bukan menilai.”*
2. Minta orang tua mengisi lembar secara mandiri.
3. Ajak menandai satu poin yang paling terasa sulit.

Hal yang DITEGASKAN

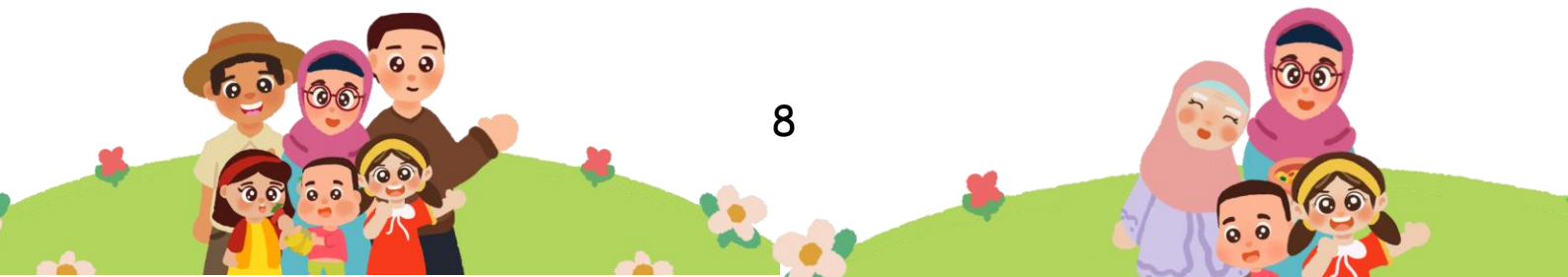
- Responsif bukan berarti selalu menuruti anak.

Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Mengoreksi jawaban
- ✗ Memberi label benar/salah

Kalimat Kunci

- *“Kesadaran adalah langkah awal perubahan.”*



Langkah 2: Sharing Experience

Tujuan

Memberi ruang aman bagi orang tua untuk menuliskan pengalaman nyata di rumah terkait interaksi dengan anak.

Materi Utama

- Pengalaman orang tua menghadapi emosi anak
- Kesadaran emosi orang tua sendiri

Bahan yang Digunakan

Lembar 2. Cerita Singkat Pengalaman Orang Tua



Lembar 2. Cerita Singkat Pengalaman Orang Tua

Petunjuk untuk Orang Tua:

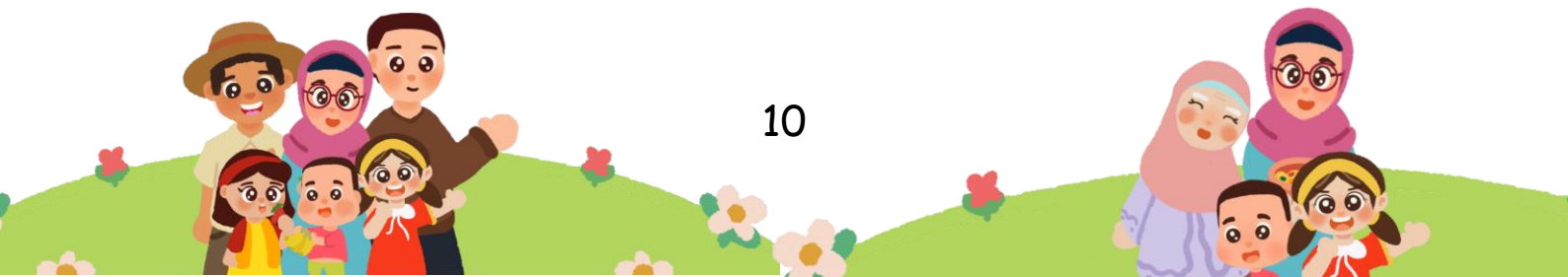
Pada bagian ini, **Anda sebagai orang tua** diminta menuliskan pengalaman nyata yang pernah terjadi di rumah Anda sendiri. Cerita tidak perlu panjang, cukup 2-3 kalimat. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Pemantik Cerita (pilih salah satu):

- Anak marah atau menangis lama
- Anak tidak mau mendengar orang tua
- Saya kehilangan kesabaran
- Anak menolak makanan sehat
- Anak ingin makan sambil menonton
- Anak meminta jajanan berulang
- Jadwal makan sulit konsisten
- Lainnya: _____

Cerita Singkat (2-3 kalimat):

Apa yang terjadi di rumah?



Perasaan Saya Saat Itu:

Biasa saja Lelah Marah Menyesal Ingin berubah

Refleksi Awal:

Satu hal kecil yang saya sadari dari cerita ini:



CATATAN PENDAMPING 2

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua merasa didengar dan aman untuk berbagi pengalaman pengasuhan.

Yang Harus Disiapkan

- Lembar 2 – Cerita Singkat
- Pulpen
- Suasana diskusi kecil yang tenang

Cara Mendampingi

1. Buka dengan kalimat: *“Di sini kita saling belajar, bukan menilai.”*
2. Minta orang tua menulis cerita singkat secara mandiri.
3. Ajak 1–2 orang tua berbagi secara sukarela.
4. Lakukan mirroring: *“Jadi Ibu merasa lelah karena...”*
5. Hubungkan cerita ke langkah berikutnya.

Hal yang DITEGASKAN

- Tidak ada cerita benar atau salah.
- Berbagi bukan membuka aib, tetapi saling belajar.

Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Memberi solusi cepat
- ✗ Membandingkan antar orang tua

Kalimat Kunci

- *“Apa yang Ibu rasakan itu wajar.”*
- *“Terima kasih sudah berbagi.”*



Langkah 3: Elaboration & Exploration

Tujuan

Memberikan pengetahuan praktis tentang cara merespons emosi anak dan membangun kolaborasi.

Materi Utama

- Menamai emosi anak
- Memberi pilihan sederhana
- Mengajak anak bekerja sama

Bahan yang Digunakan

Lembar 3. Cek Responsif



Lembar 3. Cek Responsif

Pertanyaan	Ya	Tidak
Saat anak menolak makanan sehat, saya menyebutkan perasaannya dengan kata sederhana,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saat anak ingin makan sambil menonton, saya mengajak anak menyepakati waktu menonton setelah makan selesai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saat anak meminta jajanan, saya menawarkan alternatif yang lebih sehat dengan penjelasan sederhana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Refleksi Singkat

Satu hal yang saya pelajari hari ini:



CATATAN PENDAMPING 3

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua memahami perbedaan merespons emosi anak dan menuruti perilaku anak, serta melatih komunikasi empatik sederhana.

Yang Harus Disiapkan

- Lembar 3 - Cek Responsif
- Pulpen
- 1 contoh situasi anak (menolak sayur / ingin makan sambil menonton)

Cara Mendampingi

1. Buka dengan kalimat: *"Hari ini kita belajar memahami perasaan anak."*
2. Orang tua mengisi lembar secara mandiri.
3. Ajak diskusi singkat: *"Bagian mana yang paling sulit?"*
4. Lakukan simulasi ringan dari satu contoh kasus.
5. Tegaskan makna respons empatik.

Hal yang DITEGASKAN

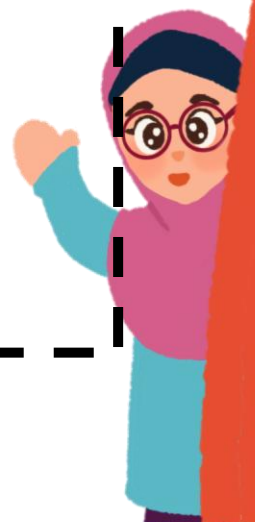
- Merespons emosi ≠ selalu menuruti anak.
- Menamai perasaan membantu anak merasa aman.

Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Mengoreksi jawaban
- ✗ Menggurui atau berceramah panjang

Kalimat Kunci

- *"Anak merasa aman ketika perasaannya diakui."*
- *"Respon kecil yang konsisten berdampak besar."*



Langkah 4: FINDING

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua memilih **satu kebiasaan kecil** yang paling mungkin dilakukan di rumah sehingga perubahan dapat berlangsung konsisten dan tidak memberatkan.

Materi Utama

- Konsep perubahan perilaku bertahap
- Pentingnya fokus pada satu kebiasaan
- Konsistensi lebih penting daripada kesempurnaan

Bahan yang Digunakan

- Lembar 4 - 1 *Kebiasaan Minggu Ini*
- Pulpen



Lembar 4. 1 Kebiasaan Minggu Ini

Pilih satu saja:

- Makan tanpa layar setiap hari
- Menyajikan minimal satu sayur setiap hari
- Mengatur jadwal makan lebih teratur
- Membatasi jajanan manis sesuai kesepakatan
- Mengajak anak membantu menyiapkan makanan sehat

Kebiasaan yang saya pilih:

Alasan memilih kebiasaan ini:



CATATAN PENDAMPING 4

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua memilih satu kebiasaan kecil yang realistis dan bisa dilakukan konsisten.

Materi Utama

- Perubahan bertahap
- Fokus pada satu kebiasaan
- Konsistensi

Yang Harus Disiapkan

- Lembar 4 – 1 *Kebiasaan Minggu Ini*
- Pulpen

Cara Mendampingi

1. Buka dengan kalimat: *“Kita mulai dari satu langkah kecil.”*
2. Minta orang tua memilih satu kebiasaan.
3. Minta menuliskan alasan memilih kebiasaan tersebut.
4. Ajak membayangkan kapan kebiasaan dilakukan di rumah.

Hal yang DITEGASKAN

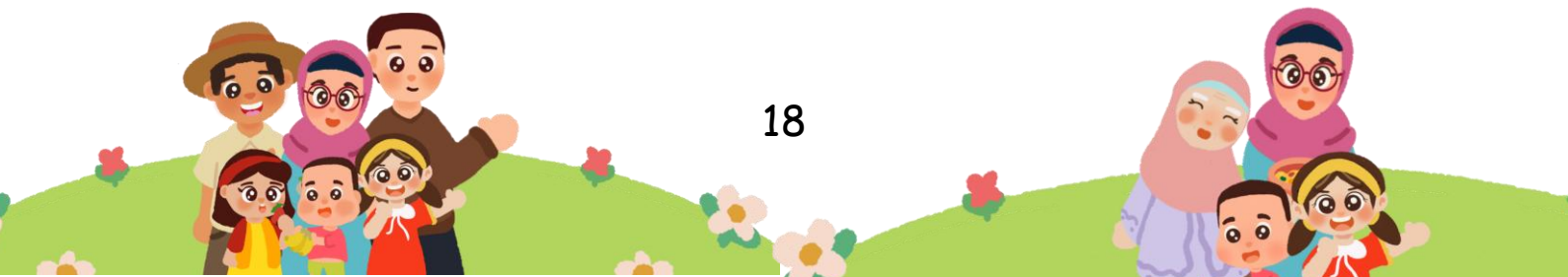
- Satu kebiasaan kecil lebih mudah dijalankan.

Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Memaksa pilihan
- ✗ Menilai salah/benar

Kalimat Kunci

- *“Yang penting mulai dulu.”*



Langkah 5: Summarization

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua merefleksikan proses perubahan, menyadari keberhasilan kecil, dan memperkuat keberlanjutan praktik pengasuhan responsif.

Materi Utama

- Refleksi pengalaman pengasuhan
- Evaluasi sederhana perubahan perilaku
- Penguatan motivasi orang tua

Yang Harus Disiapkan

- Lembar 5 - *Evaluasi Ringkas Mingguan*
- Pulpen
- Suasana tenang dan tidak terburu-buru



Lembar 5. Evaluasi Ringkas Mingguan

1. Apakah kebiasaan yang saya pilih minggu ini sudah dilakukan secara konsisten?

(Contoh: makan tanpa layar/menyajikan sayur/ membatasi jajanan tidak sehat)

2. Apa yang masih menjadi tantangan saat menjalankan kebiasaan ini?

3. Saat anak menolak atau protes, bagaimana respon saya?

4. Perubahan kecil yang saya lihat pada anak minggu ini:



Minggu depan saya akan:

- Lanjutkan kebiasaan
- Perbaiki cara saya merespon
- Pilih satu kebiasaan lain



CATATAN PENDAMPING 5

(untuk Guru PAUD / Kader / Fasilitator)

Tujuan Pendampingan

Membantu orang tua merefleksikan perubahan dan memperkuat keberlanjutan praktik pengasuhan.

Materi Utama

- Refleksi pengalaman
- Evaluasi sederhana perubahan perilaku
- Penguatan motivasi

Yang Harus Disiapkan

- Lembar 5 - *Evaluasi Ringkas Mingguan*
- Pulpen
- Suasana tenang

Cara Mendampingi

1. Buka dengan kalimat: *"Setiap langkah kecil itu sudah berarti."*
2. Orang tua mengisi lembar refleksi.
3. Ajak berbagi sukarela.
4. Tegaskan bahwa proses lebih penting daripada hasil.
5. Arahkan rencana minggu berikutnya.

Hal yang DITEGASKAN

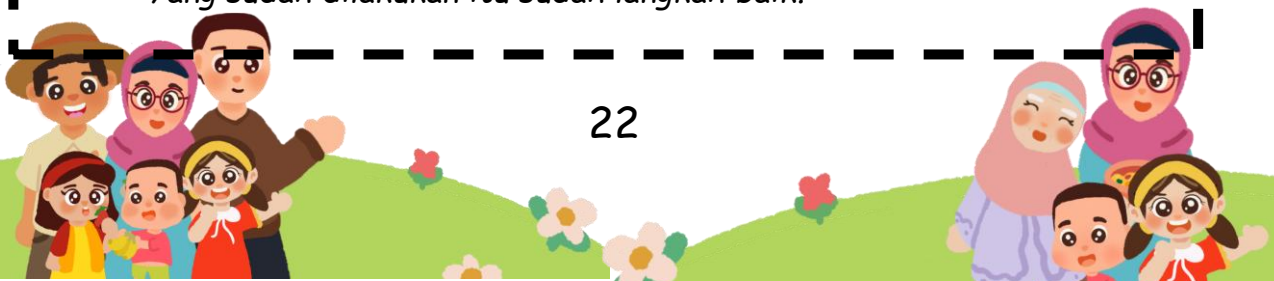
- Tantangan bukan kegagalan.
- Setiap keluarga punya ritme berbeda.

Hal yang HARUS DIHINDARI

- ✗ Memberi label berhasil/gagal
- ✗ Membandingkan antar orang tua

Kalimat Kunci

- *"Yang sudah dilakukan itu sudah langkah baik."*



Penutup

Melalui Modul 3, penerapan literasi kesehatan dan gizi anak tidak hanya bergantung pada pengetahuan orang tua, tetapi diperkuat oleh kualitas respons emosi dan kolaborasi dalam keluarga. Dengan pengasuhan yang responsif dan kolaboratif, perubahan kecil dapat dijalani secara lebih konsisten dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya mendukung tumbuh kembang anak dan pencegahan stunting berbasis keluarga.

