

Rute Pertanyaan untuk Kegiatan Berolahraga/ PTM

No	Rute pertanyaan	Antisipasi tanggapan partisipan	Keterangan: Teknik Fasilitasi
1	Siapa yang punya keluarga dekat atau jauh yang meninggal karena PTM (Penyakit Tidak Menular) seperti jantung, diabetes, stroke, atau kanker? Siapa itu? Sakit apa? Boleh diceritakan?	Ada cukup banyak yang cerita pengalaman keluarga yang mengalami PTM.	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun relevansi • Pertanyaan <i>grand tour</i> • Dengarkan cerita-cerita jangan asal minta orang cerita. Paraphrase, mirroring dll
3	Sedih mendengar itu semua. Moga-moga kita diberikan kesehatan selalu. Bagi yang sedang mengalami, moga-moga dipulihkan.	Amin	<ul style="list-style-type: none"> • Pernyataan singkat • Menunjukkan empati • Nonverbal empatik
4	Bila kita ingin terhindari dari PTM, kira-kira yang perlu kita lakukan? Apa saja?	Pendapat-pendapat tentang perilaku pencegahan PTM	<ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan <i>brain storming, grand tour pertama</i> • Dengarkan dengan mirroring (singkat) • Bangun list (ingat)
5	Dari sharing ibu bapak, saya mengumpulkan sejumlah hal yang bisa kita lakukan agar terhindar dari PTM. Ada makan lebih sehat, tidur cukup, tidak stress,dan olah raga. Khusus untuk olah raga dulu, olah raga apa yang kita bisa lakukan? Apa lagi?	Kegiatan-kegiatan olah raga yang bisa dilakukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan <i>mini tour</i> • Dengarkan dengan mirroring (singkat) • Bangun list (tuliskan)
6	Ternyata banyak olah raga yang bisa kita lakukan. Ada berenang, bola, sepeda, jalan kaki dan lain-lain. Tapi olah raga yang bisa kita lakukan, benar-benar bisa kita lakukan, apa saja?	Mengercut ke sikap. Olah raga yang benar-benar bisa mereka lakukan.	<ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan untuk membangun sikap • Perlu ditekankan, yang benar-benar bisa dilakukan
7	Jadi SEBUT yang bisa kita lakukan demi terhindar dari penyakit PTM yang menyengsarakan itu. Ini benar-benar bisa kita lakukan? Bukan hanya usulan atau omongan saja? Atau bagaimana?	Sanggahan-sanggahan terhadap kecurigaan/ keraguan kita	<ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan untuk kunci komitmen tahap 1 (partisipasi menyuarkan sendiri)
8	Tapi bukankah orang suka malas olah raga? Pagi-pagi bangun tapi lebih suka bantal? Bagaimana? Atau terlalu sibuk? Gara-gara sibuk kerja, bisnis, urus anak atau mengurus ini itu, jadinya hanya harapan kosong? Bagaimana?	Sanggahan-sanggahan terhadap kecurigaan/ keraguan kita	<ul style="list-style-type: none"> • Lanjutan, pertanyaan untuk kunci komitmen tahap 2 (menyangsikan untuk meneguhkan)
10	Kalau benar-benar mau melakukan SEBUT OLAH RAGA, kapan mau melakukannya? Jam berapa? Bagaimana? Dengan siapa? Bagaimana saya bisa tahu bila ibu/ bapak melakukannya?	Rincian kapan akan melakukan olah raga yang dipilih dan cara untuk memantau	<ul style="list-style-type: none"> • Lanjutan, pertanyaan untuk kunci komitmen tahap 3 (merinci untuk membayangkan)