

HAMBATAN DALAM KOMUNIKASI

Disadur dari Bahan Ajar Gizi Konseling Gizi

Hambatan yang paling banyak terjadi dalam sebuah proses komunikasi adalah salah pengertian yang terjadi di antara komunikator dan komunikan dan hal ini belum banyak disadari oleh kebanyakan komunikator. Memahami prinsip-prinsip komunikasi merupakan salah satu dari sekian banyak cara untuk memahami perbedaan-perbedaan yang ada selain masalah bahasa. Dua orang dengan kecerdasan yang sama bisa saja menginterpretasikan stimulus yang sama secara berbeda.

Dari segi budaya, seseorang berbeda dengan yang lainnya, hal inilah yang akan bisa menyebabkan interpretasi yang berbeda terhadap suatu fenomena. Misalnya saja, A yang berasal dari Sunda sedang berpergian ke Jogjakarta, dan diundang makan malam di rumah koleganya. Saat makan malam tuan rumah menghidangkan beberapa menu makanan dan menyebutkan satu persatu menu. Tuan rumah mengatakan “Ini Jangan asem”, “Ini Jangan lodeh” dan beberapa “Jangan”, menu terakhir tuan rumah mengatakan “Ini tahu dan tempe”. Alhasil A yang berasal dari Sunda itu pun hanya makan nasi dengan tempe dan tahu. Faktanya adalah kata “Jangan” dalam Bahasa Jawa berarti “Sayur” dalam Bahasa Indonesia. Karena adanya hambatan bahasa tersebut, A yang berasal dari Sunda itu memaknai kata “jangan” tersebut dengan “jangan dimakan”. Artinya komunikasi antara tuan rumah dan A tidak efektif karena maksud komunikasi tuan rumah dimaknai secara berbeda oleh A (<http://www.ubm.ac.id/faktor-hambatan-barriers-dalam-komunikasi-yang-efektif/> akses 2211-2017 jam 4.41 AM).

Jika didefinisikan bahwa komunikasi inter personal dalam bentuk konseling adalah sebuah penyampaian pesan dari seorang komunikator (konselor) kepada komunikan (konseli/klien/pasien), maka secara logika hambatan komunikasi bisa terjadi adalah pada unsur-unsur komunikasi tersebut, serta unsur-unsur lain seperti faktor lingkungan, kondisi fisik komunikator dan komunikan, psikologis.

A. Hambatan Konseling Gizi yang Berasal Dari Konselor

Seorang komunikator/konselor harus mampu mengetahui kemungkinan-kemungkinan yang bisa menimbulkan suatu hambatan dalam proses konseling/konsultasi gizi. Hal ini merupakan bagian dari keterampilan berkomunikasi yang harus dimiliki seorang konselor. Seorang

konselor harus mampu memahami masalah klien, menyampaikan pesan atau menggali permasalahan yang dihadapi klien dengan detail, tentunya melalui sebuah proses komunikasi yang baik. Konselor juga harus mampu dan terampil dalam memahami apa yang disampaikan klien dengan baik agar mampu melakukan analisa permasalahan/pasien dengan baik. Selanjutnya konselor harus mampu menyampaikan permasalahan gizi kepada pasien dengan baik serta harus mampu memberikan alternatif pemecahan masalah. Konseling yang dibangun dengan keterampilan komunikasi yang baik akan menjamin seorang pasien mampu menyampaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik kepada konselor.

Dari segi pesan yang disampaikan, konselor harus mampu menyampaikan pesan kepada klien/pasien dengan sebaik mungkin, menggunakan bahasa yang sederhana dan bisa dipahami klien. Hal ini tidak gampang karena konselor harus mampu memahami kondisi klien dengan baik terkait kemampuannya. Tidak ada jaminan bahwa seorang klien akan mampu menyampaikan permasalahannya dengan baik, untuk itu dituntut seorang konselor yang harus mampu memahami pesan-pesan yang disampaikan oleh klien. Seberat apapun masalah yang dihadapi klien, konselor harus mampu mengomunikasikan/menyampaikan dengan baik kepada klien sekaligus meningkatkan pengetahuan dan kesadaran serta memberikan semangat hidup klien, bahwa masalah yang dihadapinya bukan suatu hal yang tanpa solusi.

Keterampilan komunikasi seorang konselor akan memberikan kesempatan seorang klien untuk memahami permasalahannya dengan lebih baik. Dengan pemahaman yang lebih baik akan menjadi pedoman bagi klien untuk merubah sikap dan perilakunya agar lebih sesuai dengan masalah yang dihadapi. Seorang konselor juga harus mampu menampilkan dirinya dengan rasa percaya diri yang baik. Apapun kondisinya, di hadapan seorang pasien/klien seorang konselor sangat diharapkan bisa memberikan bantuan dalam rangka pemecahan masalah yang dihadapi.

Seorang konselor yang tidak bisa tampil dengan rasa percaya diri tidak akan bisa memberikan bantuan pemecahan masalah dengan baik. Seorang konselor harus percaya diri bahwa dia mampu untuk memberikan bantuan kepada pasien/klien.

Seorang konselor harus mempunyai wawasan yang baik dalam memahami klien dan masalah yang dihadapinya seperti faktor sosial ekonomi dan budaya. Dengan pemahaman yang baik tentang klien maka seorang konselor akan mempunyai modal untuk bisa memberikan layanan

konseling yang sesuai dengan latar belakang sosial, ekonomi dan budaya klien sehingga semua nasihat yang diberikan akan bisa diterima dan dilaksanakan oleh pasien.

Pemahaman dan penguasaan masalah yang baik merupakan modal bagi konselor untuk bisa menggali masalah yang sebenarnya dari seorang pasien/klien sehingga alternatif pemecahan masalah yang akan disampaikan sesuai dengan kondisi pasien/klien. Namun pemahaman yang baik tentang masalah pasien/klien belum cukup, selanjutnya konselor harus mampu menyampaikan masalah dan alternatif pemecahan masalah kepada pasien/klien dengan sebaik-baiknya, masalah harus disampaikan namun harus tetap mempertimbangkan kondisi pasien/klien. Disinilah dibutuhkan sense of art dari seorang konselor dalam menyampaikan pesan/masalah yang dihadapi pasien/klien namun sekaligus dengan alternatif pemecahan masalah sehingga pasien/klien merasa bahwa ada solusi bagi masalah yang dihadapinya.

Seorang konselor ketika menyampaikan pesan yang disampaikan kepada pasien/klien senantiasa harus menggunakan cara yang baik dan bahasa yang sesuai dengan kondisi pasien/klien (sosial, budaya, ekonomi, tingkat pendidikan dsb). Pada akhirnya, pasien/klien harus mampu memahami pesan/nasehat yang disampaikan oleh konselor sebagai bahan agar dia bisa memilih alternatif pemecahan masalah dan sekaligus melaksanakannya. Konselor harus mampu menterjemahkan masalah yang dihadapi pasien/klien dalam bentuk nasehat yang sesuai kondisi pasien/klien.

B. Hambatan Konseling Gizi yang Berasal Dari Klien

Seperti halnya konselor, seorang klien/pasien adalah seorang manusia yang unik dengan segala karakteristik, kelebihan maupun kekurangannya. Kondisi internal dari seorang klien/pasien inilah yang berpengaruh terhadap kelancaran dan keberhasilan suatu proses konseling gizi. Hambatan-hambatan konseling yang berasal dari klien/pasien antara lain: kurang terbuka, kurang fokus, kesulitan penyampaian masalah, terburu-buru, pemahaman rendah, kepercayaan yang salah terhadap makanan, tidak mau memberikan jawaban secara jujur, kemampuan klien dalam menerima dan melaksanakan alternatif pemecahan masalah, faktor bahasa.

Seorang klien yang mempunyai karakter kurang terbuka justru akan membuat konseling tidak bisa berjalan dengan lancar. Hal ini akan mengakibatkan kegagalan seorang konselor dalam memahami permasalahan klien. Seorang konselor membutuhkan informasi-informasi yang lengkap terkait dengan masalah seorang klien. Dengan demikian dia akan bisa melakukan

analisis, memahami masalah dan merencanakan bantuan dan memberikan nasihat yang sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh klien.

Tidak jarang karena kondisi fisik kesehatan dan kemampuannya seorang klien kurang mampu menyampaikan masalah yang dialaminya, sehingga dengan demikian akan menjadi penghambat bagi konselor untuk mengetahui apa yang dirasakannya. Untuk itu seorang konselor harus mampu membantu dengan menyederhanakan hal-hal terkait dengan masalah klien sehingga bisa lebih memahami permasalahan dan menyampaikan kembali kepada konselor.

Seorang klien tidak seharusnya datang kepada seorang konselor jika tidak mempunyai waktu yang cukup untuk menyampaikan masalah yang dihadapinya kepada seorang konselornya. Klien yang terburu-buru dan tidak mempunyai waktu yang cukup akan mengakibatkan pemahaman dan pelayanan konseling yang diberikan konselor akan berkurang. Konseling membutuhkan waktu yang cukup bagi konselor untuk memahami masalah klien. Bagi klien, dibutuhkan waktu yang cukup untuk lebih memahami masalah yang dihadapinya serta mengambil keputusan dari hasil konseling.

Masalah gizi dan masalah kesehatan pada umumnya merupakan masalah yang banyak disebabkan karena faktor pengetahuan. Dengan kata lain banyak sekali terjadi masalah gizi dan kesehatan yang disebabkan karena masyarakat tidak/belum mengetahui hal-hal yang terkait dengan masalah gizi yang dihadapinya. Hal tersebut akan mengakibatkan pemahaman yang rendah terhadap masalah gizi yang dihadapinya. Terkait dengan proses konseling maka pemahaman yang rendah akan menjadi penghambat bagi pasien/klien untuk menyampaikannya dengan baik kepada konselor. Pada akhirnya penanganan masalah tidak akan berjalan dengan baik karena tidak didukung oleh informasi dan proses konseling yang akurat.

Adanya anggapan maupun kepercayaan yang salah terhadap makanan juga merupakan faktor penghambat dalam konseling yang bisa muncul dari seorang pasien/klien. Anggapan-anggapan ini berasal dari lingkungan social dan budaya masyarakat serta faktor pengalaman yang kemudian dijadikan sebagai acuan yang salah.

Sebagai contoh: seorang ibu hamil yang tidak mau mengkonsumsi ikan asin dan jenis ikan lainnya dengan anggapan bahwa nanti anak yang dilahirkan akan menjadi amis, hal ini jelas tidak benar dan akan menjadi penghambat bagi konselor ketika akan memberikan alternatif

pemecahan masalah. Konselor harus mencari alternatif pemecahan masalah yang lebih banyak karena adanya anggapan ataupun kepercayaan yang salah terhadap makanan.

Seorang pasien/klien yang tidak mau memberikan jawaban secara jujur justru akan menghambat proses konseling yang dijalankan oleh konselor. Kondisi tersebut bisa saja terjadi karena klien menganggap hal tersebut merupakan aib bagi dirinya sehingga dia berusaha untuk menutupinya. Dalam hal ini seorang konselor harus mampu menumbuhkan rasa percaya klien/pasien kepada dirinya.

Seorang pasien/klien sebagaimana dengan yang lainnya tentunya juga mempunyai kemampuan yang terbatas dalam menerima dan melaksanakan alternatif pemecahan masalah. Klien harus bisa menentukan alternatif mana yang dia terima dan dapat dilaksanakannya sehingga nasehat dari konselor bisa dilakukannya secara mandiri.

Kemampuan seorang klien harus dalam menerima saran gizi dan nasehat dari konselor setidaknya harus mempertimbangkan beberapa faktor seperti faktor ekonomi, ketersediaan, sosial budaya dan kesehatan. Dari faktor ekonomi, saran dan nasehat gizi harus bisa dilaksanakan oleh klien dalam arti bisa terbeli, terjangkau secara ekonomi. Dari sisi ketersediaan, maka saran dan nasehat gizi dari seorang konselor yang tidak lepas dari makanan/bahan harus mempertimbangkan apakah makanan/bahan makanan tersebut tersedia dilingkungan pasien/klien. Dari segi sosial budaya alternatif pemecahan masalah dari seorang konselor harus mempertimbangkan faktor tersebut, tidak boleh bertentangan dengan faktor sosial budaya setempat yang justru menghambat penyelesaian masalah. Dalam hal ini seorang pasien/klien harus mengetahui dan menyampaikannya kepada konselor. Dari faktor kesehatan, alternatif pemecahan masalah yang diajukan kepada klien/pasien yang terkait dengan makanan/bahan makanan harus mempertimbangkan faktor kesehatan. Faktor kesehatan yang dimaksud adalah bahwa alternatif pemecahan masalah tidak boleh memperberat kesehatan klien/pasien. Sebagai contoh: seorang pasien/klien yang mempunyai alergi terhadap makanan tertentu, maka hal tersebut harus diketahui dan dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan alternatif pemecahan oleh konselor.

Bahasa merupakan salah satu unsur yang penting dalam menentukan keberhasilan proses komunikasi termasuk di dalamnya proses konseling gizi. Faktor bahasa yang bisa menjadi penghambat dari klien/pasien ketika melakukan konseling gizi dengan seorang konselor. Tidak jarang seorang konselor kurang memahami apa yang disampaikan seorang pasien/klien karena

perbedaan bahasa maupun yang disebabkan karena perbedaan sosial dan budaya antara konselor dan pasien/klien. Terlebih jika masalah yang dihadapi klien/pasien terkait dengan masalah gizi dan kesehatan yang mengandung istilah-istilah medis dan kesehatan. Seorang pasien/klien yang tidak mempunyai pengetahuan tentang gizi dan kesehatan pada umumnya, tidak akan bisa menyampaikan dengan baik apa yang dia rasakan, yang merupakan masalah yang sedang dihadapi kepada konselor. Dalam kondisi ini tidak menutup kemungkinan seorang konselor mencari bantuan seorang penerjemah bahasa untuk memahami apa yang dimaksud oleh klien.

C. Hambatan Konseling Gizi yang Berkaitan Dengan Proses Konseling

Selain faktor penghambat konseling yang berasal dari konselor dengan pasien/klien, hambatan proses konseling juga bisa disebabkan karena berbagai hal seperti ketersediaan sarana dan prasarana konseling, maupun faktor-faktor lainnya seperti ketersediaan sarana, media untuk mendukung konseling, maupun dari segi proses konseling itu sendiri. Proses konseling yang terlalu cepat tidak akan bisa memberikan dampak yang maksimal. Terlebih lagi jika terjadi kesenjangan antara apa yang diketahui oleh konselor dan pasien/klien. Proses konseling yang terlalu cepat akan mengakibatkan pemahaman yang kurang dari seorang konselor maupun klien terhadap masalah yang dihadapi. Seorang konselor dan seorang klien/pasien tidak boleh tergesa-gesa selama proses konseling. Diperlukan komitmen waktu dari kedua belah pihak agar konseling berjalan dengan wajar. Selain itu faktor ketersediaan sarana juga mempengaruhi kelancaran proses konseling. Tersedianya media yang membantu konseling seperti leaflet, food model, poster, film maupun media yang lainnya akan mempengaruhi proses konseling. Dengan adanya media akan memudahkan konselor untuk menjelaskan kepada pasien/klien, sekaligus mempermudah pasien/klien memahami penjelasan dari konselor. Ketersediaan sarana dan prasarana ruangan untuk konsultasi juga diperlukan agar proses konseling bisa berjalan dengan lancar.

Ruangan yang nyaman sekaligus menjamin privasi dari klien/pasien pada saat konseling. Proses konseling bisa menjadi tidak lancar, hambatan bisa berasal dari konselor ataupun klien sehingga konseling kurang terfokus pada masalah yang dihadapi pasien/klien. Konseling berkembang namun tidak pada fokus masalah pasien/klien.

D. Menentukan Solusi Terkait Hambatan dalam Konseling dan Konsultasi Gizi

Proses konseling dan Konsultasi Gizi antara seorang konselor, konsultan dengan pasien/klien berpeluang mengalami hambatan-hambatan baik yang berasal dari konselor, konsultan maupun yang berasal dari pasien/klien. Seorang konselor/konsultan meskipun sudah mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya tidak menutup kemungkinan proses konseling dan konsultasi mengalami hambatan-hambatan yang berasal dari luar dirinya. Untuk itu diperlukan pemahaman terhadap hal-hal yang terkait untuk mengantisipasinya. Dengan memahami berbagai jenis hambatan konseling yang mungkin terjadi maka seorang konselor akan bisa mencari solusi sehingga akan memperbaiki proses konseling gizi. Beberapa contoh hambatan dan solusi dalam konseling yang berasal dari seorang konselor seperti di bawah ini.

Penguasaan materi konseling tentang Penyakit Diabetes Mellitus. Dalam hal ini seorang konselor harus mengetahui dengan baik bahwa:

1. Penyakit diabetes melitus adalah penyakit gangguan metabolisme yang ditandai kadar glukosa darah acak/sewaktu ≥ 200 mg/dL, glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dL; Kadar gula plasma 2 jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) ≥ 200 mg/dL; dan Pemeriksaan HbA1C $\geq 6.5\%$.
2. Penyebab diabetes mellitus salah satunya adalah karena kekurangan produksi hormon insulin sebagai akibat kerusakan/gangguan pada kelenjar pankreas.
3. Diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif yang tidak bisa sembuh tetapi pasien bisa hidup normal dengan pengaturan makanan/diet, dan gaya hidup sehat.
4. Dst.

Karena begitu banyaknya kajian teori berkaitan dengan diabetes mellitus inilah maka seorang konselor harus mempersiapkan diri dengan baik sebagai solusi agar proses konseling bisa berhasil. Kemungkinan seorang konselor kurang bisa memahami bahasa dari klien bisa saja terjadi, terutama jika terjadi perbedaan yang terkait dengan budaya, mengingat Indonesia terdiri dari berbagai suku bangsa. Untuk mengatasi hambatan ini seorang konselor bisa saja memanfaatkan jasa seorang penerjemah bahasa.

Pertanyaan yang tidak terstruktur dari seorang konselor lebih disebabkan karena faktor pemahaman konselor terhadap masalah yang dihadapi klien. Jika pemahaman terhadap masalah klien kurang tepat maka konselor tidak akan punya pijakan yang tepat untuk mengajukan pertanyaan kepada klien. Untuk mengatasinya diperlukan kesiapan dan

penguasaan pengetahuan yang bisa diperoleh dari berbagai sumber terkait dengan masalah klien. Selain itu diperlukan pedoman/panduan untuk mengajukan pertanyaan dan apa yang harus ditanyakan terkait masalah klien.

Komunikasi akan berjalan lancar jika bahasa dan tingkat bahasa antara konselor dan klien setara. Jika bahasa dari klien lebih rendah dikarenakan faktor usia ataupun perbedaan tingkat pendidikan maka konselor harus bisa menyesuaikan diri dengan menurunkan level bahasanya dengan bahasa klien, demikian juga jika level bahasa dari klien lebih tinggi konselor harus bisa menyesuaikan diri. Dengan kata lain jika klien seorang anak maka konselor harus menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak tersebut.

Konselor secara tidak disadari menyampaikan hal-hal terkait dengan masalah klien dengan menggunakan istilah/bahasa yang terlalu ilmiah sehingga tidak bisa dipahami oleh klien. Istilah-istilah seperti : kadar glukosa, kolesterol, trigliserida dsb. tidak akan bisa dipahami seorang klien pada umumnya sehingga tidak akan bisa dipahami. Sebagai solusinya seorang konselor harus mampu menyampaikan istilah-istilah semacam hal tersebut dengan istilah yang lebih mudah dipahami klien seperti: kadar gula dalam darah, lemak yang jahat, lemak baik, lemak dalam darah dst.

Tabel 1.1. Ringkasan Hambatan dan Solusi dalam konseling yang berasal dari Konselor.

Jenis Hambatan	Solusi
Grogi, nervous karena belum menguasai materi	Perbanyak praktik atau latihan dengan mengintegrasikan materi.
Kurang bisa memahami bahasa dari klien.	Minta bantuan orang lain (translator)
Pertanyaan tidak terstruktur	Perbanyak praktik atau latihan dengan mengintegrasikan materi.
Pemahaman terhadap masalah yang dihadapi pasien/klien.	Persiapan materi, penguasaan materi terkait masalah pasien/klien.
Keterampilan komunikasi, penguasaan bahasa (jenis dan level), Konselor tidak mampu menyampaikan pesan kepada klien/pasien.	Berlatih komunikasi interpersonal, menyesuaikan dengan level bahasa dari klien.
Konselor tidak mampu menyampaikan masalah yang dihadapi pasien/klien.	Menggunakan bahasa yang sederhana dan bisa dipahami klien, latihan komunikasi.

Demikian juga hambatan dalam konseling yang berasal dari seorang klien/pasien bisa saja terjadi. Pemahaman klien terhadap masalah gizi merupakan faktor penting yang menentukan sikap dan perilaku klien dalam menyampaikan permasalahannya kepada konselor. Tidak

jarang seorang klien tidak menganggap penting masalah yang dia hadapi, hal ini bisa terjadi karena faktor pengetahuan yang dimilikinya. Berikut beberapa contoh uraian hambatan dan solusi dalam konseling yang berasal dari seorang responden.

Seorang klien yang berkarakter “tertutup” terhadap orang lain tidak akan bisa menyampaikan permasalahannya dengan baik kepada konselor, terlebih seorang konselor yang baru dikenalnya. Dalam hal ini solusi yang bisa dilakukan oleh konselor adalah bagaimana dia meyakinkan kliennya dalam waktu yang singkat sehingga kliennya merasa aman, nyaman dan mau menyampaikan masalah kepada konselor dengan terbuka. Dalam hal ini seorang konselor harus bisa membangun suasana yang nyaman misalnya dengan tidak terkesan menginterogasi, intimidasi dan menjamin adanya privasi klien. Konselor harus bisa berkomunikasi dengan baik untuk menumbuhkan rasa percaya klien kepada dirinya. Ucapkan salam bersamaan dengan jabat tangan, tersenyum, keramahan dan menunjukkan rasa empati kepada klien.

Seorang klien disebabkan karena kondisi kesehatan yang dihadapinya tidak bisa dengan fokus menyampaikan masalahnya kepada konselor, dalam hal ini seorang konselor harus bisa mengendalikan dan mengarahkan pembicaraan sehingga pembicaraan masih dalam konteks permasalahan gizi klien dan tidak berkembang ke hal yang lain. Selain itu klien tertentu bisa juga mengalami ataupun merasa kesulitan dalam menyampaikan masalah yang dihadapinya kepada konselor. Komunikasi akan berjalan dengan baik jika dilakukan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa dan dengan bahasa yang sederhana, mudah dipahami klien. Perlu komitmen tentang waktu yang harus disampaikan konselor kepada klien di awal konseling.

Klien bisa juga membantah apa yang disampaikan konselor karena merasa lebih benar dari apa yang disampaikan konselor, dalam hal ini konselor harus bisa meyakinkan klien dengan memberikan argumen yang jelas dan menyampaikan dengan bahasa yang sederhana, menggunakan media untuk membantu penyampaian kepada klien seperti leaflet, flip chart, film. Gunakan teknik probing untuk menegaskan kepada klien.

Jika klien mempunyai kepercayaan yang salah (tabu) terhadap makanan tertentu konselor harus bisa menjelaskan dengan pemahaman yang sederhana, dengan contoh-contoh yang ada di masyarakat. Kemampuan klien yang terbatas untuk menerima alternatif pemecahan masalah mengharuskan seorang konselor untuk memperbanyak alternatif yang sesuai dengan klien.

**Tabel 1.2. Ringkasan Hambatan dan Solusi dalam konseling yang berasal dari
Klien/pasien.**

Jenis Hambatan	Solusi
Kurang terbuka	<ul style="list-style-type: none"> • Meyakinkan klien dengan membangun suasana yang nyaman mungkin, missal tidak mengintrogasi dan mengintimidasi, ada privasi. • Tumbuhkan rasa percaya kepada konselor (salam, jabat, senyum, ramah, empati). • Membangun komunikasi yang baik untuk menumbuhkan kepercayaan
Kurang fokus	Konselor mengarahkan pembicaraan
Sulit menyampaikan masalah karena keterbatasan Bahasa	Komunikasi dilaksanakan dengan tidak tergesa-gesa dan cara yang sederhana (istilah/bahasa yang dipahami pasien/klien)
Terburu-buru	Ada komitmen waktu di awal konseling
Klien membantah	Meyakinkan (memberikan argumen yang menguatkan/jelas) Konselor menggunakan bahasa tubuh, menegaskan kembali (teknik probing).
Pemahaman yang rendah	Penyampaian menggunakan bahasa yang sederhana, menggunakan media (video, leaflet, flip chart, film,dll)
Klien mempunyai kepercayaan yang salah terhadap makanan	Menjelaskan dengan pemahaman yang sederhana, contoh-contoh yang ada di masyarakat.
Kemampuan klien dalam menerima alternatif	Memperbanyak alternatif sesuai dengan kemampuan klien

Selain dari konselor maupun klien/pasien, hambatan proses konseling bisa juga terjadi pada proses selama konseling. Konselor harus memainkan peranan untuk selalu mengendalikan proses konseling dan menentukan solusi jika terjadi hambatan dalam konseling.

Proses konseling yang berjalan terlalu cepat tidak akan bisa menghasilkan keputusan yang efektif. Klien tidak akan bisa fokus terhadap masalah yang dihadapi. Konselor harus mengendalikan agar konseling berjalan dengan wajar, agar masalah gizi yang menjadi focus konseling bisa dipahami oleh klien.

Ketersediaan media juga sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses konseling. Media konseling mempunyai peranan yang penting karena dengan media seorang konselor akan bisa memberikan layanan konseling yang lebih terstandar kepada semua klien, karena dengan bantuan media hal-hal yang akan disampaikan kepada klien bisa lebih jelas. Seorang klien akan lebih mudah memahami porsi makanannya dalam sehari jika konselor menjelaskan

dengan bantuan media food model, foto, food sample dsb. seorang ibu akan lebih mudah mengerti jika konselor menyampaikan status gizi dari anak balitanya dengan menggunakan media Kartu Menuju Sehat, media poster dsb.

Demikian halnya dengan sarana dan prasarana yang berkaitan dengan proses konseling seperti ruangan yang nyaman, sarana yang memadai dan suasananya yang bisa menjaga privasi klien dibutuhkan agar konseling bisa berjalan dalam suasana yang kondusif karena perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh lingkungannya. Proses konseling sangat membutuhkan situasi yang tenang karena yang akan dibangun adalah komitmen klien dalam memahami masalah yang dihadapinya, mengambil keputusan dan melaksanakan terhadap alternative pemecahan masalah yang diajukan konselor.

Tabel 1.3. Ringkasan Hambatan dan Solusi dalam konseling yang berasal dari Proses Konseling.

Jenis Hambatan	Solusi
Terlalu cepat, Kurang fokus kepada masalah yang dihadapi klien, menimbulkan persepsi yang salah	Konselor harus mengendalikan. Mengarahkan dan mengendalikan proses komunikasi agar efisien dan efektif.
Media kurang memadai (food models, leaflet, poster, laptop, lcd, film, panthom)	Penyediaan, persiapan media (poster, food model, leaflet, antropometri tools, video, phantom, alat tulis). Menyiapkan media yang sesuai (menjelaskan jenis makanan dengan media food model)
Ruangan, sarana dan suasana lingkungan	Persiapan ruangan, sarana konseling dan suasana yang mendukung(tenang, nyaman).