

Smart, Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN KONSELING GIZI

Prodi Ilmu Gizi

SESI 04

KONSELING GIZI





Universitas

Pertemuan 4

- Langkah-langkah Konseling Gizi
- Penerapan Langkah-langkah Konseling Gizi

Konseling Gizi di Indonesia

Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia, sesuai dengan yang tercantum dalam Buku Penuntun Konseling Gizi tahun 2010 keempat langkah PAGT tersebut dikembangkan menjadi enam langkah konseling gizi. Ke enam langkah konseling yaitu

- 1) membangun dasar-dasar konseling,
- 2) menggali permasalahan,
- 3) memilih solusi dengan menegakkan diagnosis,
- 4) memilih rencana/merencanakan intervensi,
- 5) memperoleh komitmen dan
- 6) monitoring dan evaluasi.

Tujuan Konseling Gizi

1. Membantu klien dalam mengidentifikasi dan menganalisis masalah klien serta memberi alternatif pemecahan masalah. Melalui konseling klien dapat berbagi masalah, penyebab masalah dan memperoleh informasi tentang cara mengatasi masalah.
2. Menjadikan cara-cara hidup sehat di bidang gizi sebagai kebiasaan hidup klien. Melalui konseling klien dapat belajar merubah pola hidup, pola aktivitas, pola makan.
3. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu atau keluarga klien tentang gizi.
4. Melalui konseling klien mendapatkan informasi pengetahuan tentang gizi, diet dan kesehatan.

Sasaran Klien Konseling

1. Klien yang memiliki masalah kesehatan terkait.
2. Klien yang ingin melakukan tindakan pencegahan
3. Klien yang ingin mempertahankan dan mencapai status gizi optimal

Universitas
Esa Unggul

Faktor yang mempengaruhi dalam membangun dasar konseling



Langkah Konseling Gizi

1) Membangun hubungan positif dengan klien

Pada langkah ini konselor harus menunjukkan diri sebagai seorang berkompeten di bidang gizi dapat membantu klien mengatasi permasalahannya. Konselor menunjukkan diri dan meyakinkan diri klien bahwa konselor sebagai orang yang dapat dipercaya dan dapat membantu klien mengatasi masalahnya.

2) Mengidentifikasi masalah pasien

Pada langkah ini hindari kemungkinan keinginan atau harapan klien yang tidak realistis dan berlebihan. Sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku yang diharapkan sebagai indikator keberhasilan konseling juga dibicarakan pada langkah ini. Inti dari langkah ini adalah mendiagnosis permasalahan dan harapan klien pada akhir konseling ini.

Langkah Konseling Gizi

3) Memfasilitasi perubahan terapeutik

Sasaran dan strategi sangat ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut oleh konselor, dan keinginan klien serta gaya komunikasinya. Konselor berupaya mencari berbagai alternatif pemecahan masalah dan konsekuensi dari masing-masing alternatif tersebut, serta merencanakan tindakan yang diputuskan.

4) Mengevaluasi dan terminasi

Dengan memperhatikan indikator apakah proses konseling ini berhasil atau gagal, apakah konseling ini sudah dapat membantu klien atau malah memperburuk masalah. Keputusan untuk menghentikan intervensi dan mencari alternatif baru adalah usaha bersama antara klien dan konselor.

Strategi Perubahan Perilaku Klien

1. Menggunakan kekuatan/dorongan kekuasaan, atau karena adanya peraturan
2. Perubahan perilaku karena adanya strategi peningkatan pengetahuan (akan bertahan lebih lama, karena menimbulkan kesadaran masyarakat).
3. Diskusi dan Partisipasi

Guna mendukung strategi poin 2, dapat menggunakan metoda partisipatif dari individu atau kelompok sasaran

Universitas
Esa Unggul

KUNCI KONSELOR

1. Menjaga hubungan baik sejak awal dengan klien, karena umumnya klien akan lebih mudah berbicara dengan orang yang ramah.
2. Sungguh-sungguh berminat untuk menolong klien dan berusaha dengan kuat merealisasi tujuan
3. Tanpa syarat harus memandang klien sebagai pribadi
4. Berperan sebagai pendengar yang baik agar dapat menggali informasi dan memahami kebutuhan klien.
5. Memiliki pengetahuan luas tentang teori dan prakteknya
6. Sabar, tekun, bersikap etis, bertanggung jawab → kepentingan klien bukan kesenangan pribadi
7. Mampu menumbuhkan empati dan rasa nyaman pada klien. Seorang konselor yang baik memosisikan diri pada posisi klien dan memahami apa yang dirasakan oleh klien.

Ketrampilan Konseling utk Perubahan Perilaku

Laquatra et all, menyatakan bahwa konseling untuk merubah perilaku terdiri dari 2 tahap.

- 1) Membangun hubungan yang kuat untuk mendapatkan kepercayaan klien thp konselor
- 2) Pembentukan strategi perubahan perilaku untuk memecahkan suatu masalah klien.

Pavlov, et all, menyatakan bahwa pada prinsipnya manusia lahir dalam keadaan netral, lingkungan dan pengalaman yang dialami akan membentuk perilakunya.