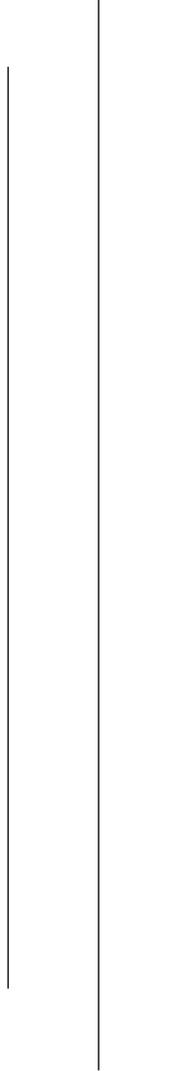


**MODUL PERKULIAHAN
TEMA : TATA CARA KONSULTASI**



**MATA KULIAH : KOMUNIKASI
INTERPERSONAL KONSELING**

Pendahuluan

Konsultasi gizi yang baik tidaklah harus seperti ceramah, misalnya ceramah tentang apa yang harus dilakukan, dan kita tidak boleh merasa seolah-olah dimarahi atau dihakimi pada suatu kebiasaan makan kita. Namun sebaliknya, sebagai seorang konsultan harus dapat meluangkan waktu untuk mendengarkan dengan cermat dan memahami di mana kita berada saat ini dalam hal gaya hidup dan diet kita, dan bekerja bersama untuk membantu dalam mencapai tujuan. Hal yang dapat dilakukan oleh konsultan gizi yang bersertifikat atau terdaftar sebagai seorang ahli gizi (RD). Baik ahli gizi dan RD memenuhi syarat untuk membuat rencana tindak lanjut individual atau seseorang dalam membantu merubah pola hidup yang lebih sehat.

Banyak orang dapat mengambil manfaat dari bekerja dengan ahli gizi, karena berbagai alasan misalnya: apakah Anda memerlukan perbaikan diet lengkap, mencari untuk mengelola kondisi medis, ingin menyempurnakan pilihan makanan Anda, atau mendapatkan inspirasi untuk resep baru yang sehat. Yang terbaik adalah membuat perjanjian konsultasi gizi setelah check-up dengan penyedia layanan primer Anda. Hal itu dapat membantu menginformasikan apakah Anda memiliki kondisi spesifik yang dapat diatasi dengan nutrisi, seperti peningkatan gula darah atau kolesterol, atau masalah tekanan darah.

Sementara beberapa pasien datang untuk konsultasi gizi untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana pilihan makanan mereka mempengaruhi kesehatan mereka, yang lain berakhir di kantor saya atas saran dokter mereka. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang dapat memperoleh manfaat khusus dari intervensi diet:

- a. Penyakit jantung
- b. Tekanan darah tinggi
- c. Kolesterol Tinggi
- d. Alergi
- e. Diabetes dan kondisi pra-diabetes
- f. Irritable bowel syndrome (IBS)
- g. Penyakit celiac
- h. Obesitas atau kegemukan
- i. Kehamilan

Dengan sebagian besar penasihat gizi, maka akan bertanya terkait dengan sasaran, sasaran, dan alasan Anda ingin menemui ahli gizi. Kemudian ahli gizi akan meninjau riwayat medis Anda, termasuk obat dan suplemen apa pun yang sedang Anda pakai. Kemudian ahli gizi akan mempelajari gaya hidup Anda untuk mengetahui tingkat stres, pola tidur, tingkat energi, olahraga, dan fungsi pencernaan Anda. Akan sangat membantu jika Anda menuliskan semua yang Anda makan dalam 24 jam sebelum janji temu (atau lebih baik lagi, buku harian makanan yang terdiri dari dua hingga tiga hari makanan dan camilan). Dengan panduan itu, kami dapat mulai mendiskusikan preferensi makanan dan kebiasaan memasak Anda, dan mengidentifikasi titik-titik masalah, seperti melewatkan sarapan atau ngemil di tengah malam. Dari sana, sebagai seorang ahli gizi akan mengembangkan beberapa petunjuk awal untuk membantu Anda mulai makan lebih sehat. Ada beberapa hal yang akan di bahas dalam tata cara konsultasi yaitu:

1. Membangun dasar-dasar konseling
2. Menggali permasalahan
3. Memilih solusi dengan menegakan diagnosis
4. Intervensi memilih rencana
5. Memperoleh Komitmen
6. Monitoring dan evaluasi

Sebagian besar pasien datang selama dua hingga tiga sesi. Jika Anda siap untuk belajar dan memasukkan beberapa perubahan sederhana ke dalam diet dan gaya hidup Anda, itu sudah cukup untuk membuat Anda berada di jalur yang benar. Tetapi beberapa orang lebih menyukai untuk bertanggung jawab dalam mengatur konsultasi bulanan sampai mereka merasa memegang kendali - dan nyaman dengan - kebiasaan baru mereka. Sudah lazim bagi pasien untuk menjadwalkan penyegaran satu atau dua tahun setelah konsultasi awal untuk meninjau tujuan mereka atau untuk mendapatkan bantuan agar kembali ke jalurnya.

Hal lainnya yang menjadi pertimbangan adalah wilayah yang berpengaruh terhadap biaya konsultasi. Bergantung pada tempat tinggal Anda, biaya tidak terjangkau untuk sesi konseling gizi berkisar \$ 125. Lebih sering daripada tidak, layanan ini tidak ditanggung oleh asuransi kesehatan, tetapi ada baiknya menghubungi penyedia asuransi Anda untuk melihat apakah konseling gizi bermanfaat bagi rencana Anda. Konseling gizi dapat menjadi investasi yang sangat efektif untuk kesehatan jangka panjang Anda. Jika nutrisi yang lebih baik

memungkinkan Anda untuk menurunkan tekanan darah atau kolesterol Anda, atau mengendalikan berat badan Anda, itu berpotensi menghemat ribuan dolar dalam pengobatan dan perawatan lainnya. Sehingga dalam hal ini menjadi penting upaya preventif (pencegahan) daripada kuratif (pengobatan).

1. Membangun dasar-dasar konseling

Upaya dalam membangun dasar-dasar konseling dikarenakan banyaknya klien yang membutuhkan dukungan gizi seperti penyembuhan dalam penyakit Diabetes Mellitus, Hipertensi, Arthritis Gout, Hiperkolesterolemia, dll. Oleh karenanya, diperlukan sambutan hangat dari seorang konselor terhadap kliennya. Perlu disadari, bahwa banyak gejala kesehatan yang dapat langsung berkaitan dengan apa yang kita makan atau konsumsi.

Oleh karenanya, masalah kesehatan kita adalah keunikan dari kita. Begitupun masalah klien dengan berbagai karakteristik yang dikonsumsi akan memiliki dampak yang berbeda dari satu yang lainnya. Hal inilah dibutuhkan personal terapi bagi setiap orang dengan perencanaan yang matang. Di The Glenville Nutrition Clinic contohnya, tim Ahli gizi kami siap membantu Anda mengidentifikasi kebutuhan gizi Anda dan mengatasi setiap gejala kesehatan yang Anda miliki. Melakukan konsultasi pribadi dengan salah satu ahli gizi kami dapat membantu Anda mengambil langkah pertama itu untuk Anda yang lebih sehat.

Konsultasi gizi adalah kemitraan. Ahli gizi tidak hanya memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki pola makan Anda; namun juga dapat membantu Anda menetapkan dan mencapai tujuan kesehatan Anda. Ahli gizi bekerja secara fleksibel, dimulai dengan perubahan yang akan berdampak paling besar, dan menggabungkan taktik yang paling masuk akal untuk gaya hidup Anda. Idennya adalah untuk membuat rencana yang menempatkan Anda kembali di kursi pengemudi dan di jalan menuju kesehatan yang lebih baik.

Dalam tahapan ini hal yang pertama di diskusikan dan dipertimbangkan adalah tujuan klien di setiap bagian. Pertanyaan Ahli gizi akan membantu menentukan situasi dan masalah saat ini, tetapi dengan memasukkan bagian penetapan tujuan, Ahli gizi akan mengetahui di mana klien ingin berada dalam jangka pendek dan panjang.

Untuk melakukan ini, penting untuk menambahkan fakta dan angka ke sasaran ini untuk mendapatkan hasil yang terperinci, melacak kemajuan, dan mengevaluasi hasil.

Memiliki serangkaian tujuan yang solid dengan relevansi numerik, membantu Anda memprogram rencana Anda, menetapkan kerangka waktu yang realistis dan memberikan saran yang benar pada waktu yang tepat.

Untuk memastikan Anda menerima sasaran yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, saya menemukan menggunakan prinsip-prinsip SMART yang ideal. Ini adalah:

- Pendek - Khusus - Sederhana
- Terukur - Berarti bagi Anda - Lebih dari satu cara untuk mencapainya
- Seolah sekarang, dalam present tense - Achievable - Semua bidang kehidupan Anda
- Realistis - Bertanggung jawab / Ekologis - Tepat untuk Anda
- Jangka waktu - Menuju apa yang Anda inginkan, positif (tidak ada negasi & tidak ada komparatif)

Hal ini bukanlah yang baru, tetapi banyak pelatih kebugaran yang hanya mengabaikannya. Lakukan dengan benar, dan teknik ini 'menarik' sebagian besar informasi dari klien, sementara juga memberi mereka kesempatan untuk memikirkan tujuan mereka dan bagaimana mereka akan mencapai itu.

Jika Anda hanya bertanya 'apa tujuan Anda', jawaban khasnya adalah "Saya berharap akan kehilangan beberapa kilogram." Seperti yang kita tahu, ini bukan tujuan yang sebenarnya, tidak ada yang telah ditentukan, tidak juga gambaran yang lebih besar telah dipertimbangkan tentang cara menuju ke sana. Pengalaman mengatakan bahwa orang ini akan gagal dalam mencoba mencapai ini. Mereka yang telah bekerja dengan diri saya sendiri dan mencapai hasil yang luar biasa, memiliki tujuan yang sangat spesifik dan terdefinisi tinggi.

Metode ini juga membantu Anda memberikan saran yang tepat. Jika klien Anda mengatakan mereka ingin menurunkan berat badan dengan tidak makan apa pun dan melakukan pelatihan ketahanan setiap hari, Anda akan bisa bereaksi terhadap ini dan memberikan pelatihan yang tepat untuk mencapai tujuan mereka. Hal ini merupakan suatu

keterbukaan antara konselor dengan klien, sehingga dengan adanya keterbukaan dan kejujuran berekspresi akan tercapai hubungan yang baik antara konselor dengan klien dimana memiliki tujuan dari konseling gizi yang akan diberikan.

2. Menggali permasalahan

Dalam tahapan ini yang diperlukan adalah mengumpulkan data-data untuk dasar diagnose dari semua aspek dengan metode ASSESSMENT. Adapun data yang dikumpulkan untuk kemudian dikahi meliputi data antropometri, data biokimia, data klinis dan fisik, data riwayat makan serta data riwayat personal.

Awalnya Anda hanya tahu sedikit tentang klien Anda, jadi tempat terbaik untuk memulai adalah beberapa fakta kunci. Berikut adalah beberapa pertanyaan kunci yang dapat Anda tambahkan di bagian konsultasi Anda:

- Nama lengkap
- DOB
- Timbangan timbangan (dilakukan pada pagi hari, setelah toilet, telanjang)
- Tinggi
- Mengapa Anda memutuskan untuk bekerja dengan saya?
- Bagaimana perasaanmu saat ini?
- Seberapa sehat yang Anda rasakan saat ini?
- Mengapa Anda ingin meningkatkan pola makan / nutrisi Anda?
- Bagaimana Anda menilai pengetahuan gizi Anda saat ini?
- Seperti yang Anda lihat, dari hanya sejumlah kecil pertanyaan, Anda dapat mengumpulkan banyak informasi pribadi yang akan menguntungkan Anda.

Sesuatu yang penting untuk dicatat di sini juga - hampir selalu ada keterikatan emosional bagi seseorang yang ingin mengubah tubuh atau kesehatan mereka. Ini adalah kesempatan yang tepat untuk mengetahui hal ini, sehingga Anda dapat memahami bagaimana perasaan orang itu. Ini mungkin juga berdampak pada tindakan atau perilaku mereka di masa depan, dan mungkin baik untuk mengetahui cara menghadapinya terlebih dahulu.

Bagian konsultasi gizi ini harus melihat riwayat gizi klien sebelumnya, bersama dengan beberapa informasi penting tentang kebiasaan makan saat ini dan pilihan gaya hidup. Penting untuk bertanya tentang 'diet' sebelumnya atau perilaku gizi. Ini merupakan aspek penting dalam mempelajari tingkat pengetahuan mereka, termasuk kondisi kesehatan dan kesejahteraan mereka secara umum.

Anda juga dapat mengambil kesempatan untuk bertanya tentang hasil yang mereka capai di masa lalu, dan bagaimana perasaan mereka selama itu. Ini akan memberi Anda petunjuk penting tentang bagaimana berbagai protokol dapat memengaruhi mereka, membantu Anda dengan titik awal yang baik.

Anda juga perlu mencari tahu makanan apa yang mereka sukai atau tidak suka, termasuk suplemen, obat-obatan, dan alergi / intoleransi apa pun. Tidak ada gunanya menawarkan makanan yang disarankan jika pengguna tidak menyukai makanan itu.

Ini juga merupakan kesempatan yang baik untuk belajar tentang faktor gaya hidup klien, dan hubungan umum mereka dengan makanan;

- apakah mereka menikmati makanan masakan (bukan instan)?
- apakah mereka sering makan di acara pesta?
- keinginan apa yang mungkin mereka dapatkan dan kapan?
- Anda juga harus meminta tujuan terkait gizi individu pada titik ini juga, mengingat untuk menggunakan prinsip SMART.

3. Memilih solusi dengan menegakkan diagnosis

Dalam tahapan ini yang menjadi tujuan adalah memilih alternative solusi, menggali alternative penyebab masalah gizi dengan menegakkan DIAGNOSA. Diagnosa masalah gizi adalah proses identifikasi serta pemberian nama masalah, menentukan penyebab dan faktor resiko yang mendukung, catatan tentang gejala dan tanda serta dokumentasi diagnosis gizi. Ada 3 bagian diagnosis gizi yaitu: 1). masalah/problem (pemberian nama/label diagnosis gizi). Dimana hal ini menggambarkan adanya perubahan status gizi klien; 2). Etiologi (penyebab/faktor yang berkontribusi), dimaksudkan untuk melihat faktor-faktor yang berpedan dalam timbulnya masalah gizi; dan 3). Gejala dan tanda atau yang disebut dengan istilah sign/symptoms merupakan penjelasan karakteristik yang akan dikenali sepanjang tahap penilaian. Sementara diagnosos gizi ditetapkan

berdasarkan domain intake, klinik dan perilaku. Salah satunya adalah aspek pelatihan fisik yang merupakan dari domain perilaku klien.

Aspek pelatihan fisik dari konsultasi harus melihat semua aspek kebugaran dan aktivitas sehari-hari. Ini merupakan komponen penting dan tidak boleh dilupakan saat pembinaan gizi. Memahami kegiatan sehari-hari dan latihan rezim sangat penting untuk memastikan rencana Anda mencerminkan hal ini. Misalnya, tidak ada gunanya menyarankan pengurangan strategi karbohidrat untuk pelari daya tahan yang ingin meningkatkan energi mereka. Mereka kemungkinan akan crash dan terbakar dalam seminggu.

Di sini Anda harus menanyakan pelatihan / hobi saat ini, seberapa sering mereka melakukannya, dan pada hari dan jam berapa. Anda kemudian harus menjadwalkan nutrisi optimal mereka di sekitar ini.

Di bawah bagian ini Anda juga harus meminta tujuan terkait pelatihan, ingat untuk menggunakan prinsip-prinsip SMART. Faktor penting untuk dipertimbangkan ketika penetapan tujuan adalah untuk memastikan strategi gizi Anda sesuai dengan tujuan pengguna dan untuk memastikan bahwa mereka tidak bertentangan dengan tujuan gizi. Misalnya, jika seseorang ingin menambah massa otot tanpa lemak, tetapi juga akan berlatih untuk maraton London pada saat yang sama, maka Anda memiliki dua tujuan yang saling bertentangan di sini, dan yang satu harus benar-benar diprioritaskan. Ini adalah pekerjaan Anda, sebagai pelatih mereka untuk menyoroti dan mendiskusikan tindakan terbaik.

4. Intervensi memilih rencana

Setelah melakukan kajian dan identifikasi, dalam tahapan ini ahli gizi akan memulai untuk kegiatan konseling. Konsultasi gizi mencakup pembuatan gambaran terperinci tentang gaya hidup Anda, kebiasaan makan, riwayat kesehatan, dan kekhawatiran Anda tentang kesehatan dan kesejahteraan Anda. Adapun langkah-langkah dalam melakukan intervensi gizi meliputi: perhitungan kebutuhan energi dan zat gizi, preskripsi diet, dan melakukan konseling gizi.

Dengan informasi ini, ahli gizi dapat bekerja dengan Anda untuk membentuk rencana makan yang sesuai dengan kebutuhan Anda, gaya hidup Anda dan komitmen harian. Ahli Gizi Anda akan bekerja dengan Anda untuk mengidentifikasi makanan yang harus Anda makan dan membantu Anda menikmati banyak makanan indah yang membuat

Anda merasa baik di tubuh dan pikiran. Bila perlu, Anda juga akan menerima saran dan rekomendasi tentang suplemen vitamin dan mineral mana yang terbaik bagi Anda untuk menambah kebaikan makanan Anda dan memberi Anda nutrisi lengkap. Untuk melihat kesehatan Anda dari perspektif holistik, kami percaya dalam melihat kesehatan dan kesejahteraan Anda secara keseluruhan. Ahli gizi tidak hanya mengatasi gejala Anda; kami mencari penyebab mendasar masalah kesehatan Anda dan ingin Anda merasa baik dalam setiap aspek kehidupan Anda. Selama konsultasi Anda, kami juga dapat merekomendasikan tes laboratorium tertentu yang sesuai untuk menilai kebutuhan gizi atau kesehatan Anda dan membantu kami bekerja sama untuk menemukan solusi yang tepat untuk Anda. Anda akan pergi dengan rencana tindakan yang dibuat khusus untuk mengetahui dengan tepat apa yang perlu Anda lakukan selanjutnya dalam perjalanan Anda menuju kesehatan yang baik.

Mendapatkan gambar terbaru sangat penting (bahkan lebih untuk pekerjaan online) untuk membuat rencana yang disesuaikan. Bagaimana Anda bisa membuat rencana untuk seseorang tetapi tidak memiliki petunjuk seperti apa mereka di balik pakaian mereka?

Gambar menunjukkan beberapa informasi penting yang tidak bisa Anda dapatkan dari pertanyaan;

- tipe tubuh saat ini
- genetika potensial
- profil hormon
- analisis postural
- distribusi lemak tubuh
- massa otot
- ketidakseimbangan otot

Cara terbaik untuk mendapatkan gambar berkualitas tinggi, termasuk pemotretan seluruh tubuh. Gambar depan, samping dan belakang adalah yang ideal, dengan pria yang hanya mengenakan celana pendek dan wanita mengenakan rompi dan celana pendek gym.

Kebanyakan orang memiliki gambaran tubuh ideal yang ingin mereka raih. Mengetahui apa yang ingin dicapai oleh klien dalam jangka panjang sangat bagus untuk lebih meningkatkan motivasi dan meningkatkan penetapan tujuan.

Anda juga akan dapat mendiskusikan strategi dan teknik terbaik yang akan digunakan untuk mencapai tampilan ini, dan kemudian mulai menerapkan proses terbaik untuk kemajuan yang berkelanjutan. Penting juga untuk mendiskusikan kerangka waktu realistis yang mungkin diperlukan untuk sampai ke sana. Bagi banyak orang ini bisa sedikit mengejutkan, karena orang masih percaya mereka dapat mencapai tubuh yang sama sekali berbeda dalam 8 minggu.

Faktor terpenting terkait buku harian makanan adalah memastikan titik awal yang tepat. Tidak ada cara yang lebih baik untuk memahami pilihan makan rutin dan makanan klien selain meminta mereka melacak semua yang dikonsumsi.

Anda kemudian dapat menyesuaikan strategi Anda untuk menghilangkan masalah yang jelas sambil tetap menghormati gaya hidup mereka. Kemajuan dibuat dan proses integrasi akan semulus mungkin.

Untuk bagian konsultasi gizi ini, biasanya meminta semua makanan, cairan dan suplemen dicatat setidaknya selama 3 hari. Jangan ragu untuk melanjutkan ini selama diperlukan untuk mendapatkan representasi yang benar dari kebiasaan makan saat ini.

Yang terbaik adalah meminta klien untuk mencatat ini ketika mereka memakannya, menyatakan waktu, makanan, dan ukuran porsi kasar untuk setiap item. Anda juga dapat menambahkan kotak komentar, untuk menjelaskan mengapa mereka makan apa yang mereka lakukan dan bagaimana perasaan mereka dari memakannya.

Ini lebih lanjut akan menyoroiti kebiasaan gizi mereka saat ini dan hubungan umum mereka dengan makanan. Teknik yang bagus adalah melanjutkan buku harian makanan ke dalam masa transisi - minggu pertama atau kedua dari diet baru. Kemudian semua orang dapat melihat seberapa akurat rencana baru tersebut cocok, dan seberapa jauh dari pola makan lama yang mereka jalani. Itu membuat perbandingan yang sangat menarik. Bagi sebagian orang, beralih ke diet yang benar-benar baru sangat sulit, dan ini akan menjadi metode utama Anda untuk melacak fase transisi dan membantu melakukannya.

5. Memperoleh Komitmen

Dalam tahapan ini hal yang menjadi prioritas adalah komitmen untuk melaksanakan perlakuan diet khusus, membuat rencana yang realistis dan dapat diterapkan. Selain itu, menjelaskan tujuan, prinsip diet dan ukuran porsi makan. Konseling tidak akan berhasil tanpa adanya kesediaan dan komitmen klien untuk melakukan perubahan.

6. Monitoring dan evaluasi

Dalam tahapan ini hal yang dilakukan adalah terkait penilaian kembali terhadap kemajuan konselor maupun kliennya. Langkah yang dilakukan untuk mengetahui respon klien terhadap intervensi dan tingkat keberhasilannya. Adapun komponen monitoring dan evaluasi melalui tahapan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Monitoring perkembangan
- b. Mengukur hasil
- c. Evaluasi hasil dan
- d. Dokumentasi monitoring dan evaluasi

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.onemedical.com/blog/eat-well/what-is-nutrition-counseling>

<https://exceedmasterclass.com/nutrition-consultation/>

<https://glenvillennutrition.ie/nutritionists-and-consultations/>

PERSAGI 2010. Penuntun Konseling Gizi. Abadi Publishing &Printing.

Mahan LK dan Raymond JL. 2017. Krause's. Food and The Nutrition Care Process 14th Edition. Elsevier.