

Smart, Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

Mata Kuliah: Komunikasi Interpersonal Konseling Ilmu-Ilmu Kesehatan

Evaluasi konsultasi gizi

Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc



Memfasilitasi Perubahan Diet

- Seseorang membuat perubahan perilaku hanya jika mereka siap untuk berubah
- Intervensi gizi (isi dan gaya ahli gizi) adalah powerful determinant of resistance and denial, as well as motivation, and person who want to make change in their diet.

Universitas
Esa Unggul

Cont...

- ❖ Modifikasi diet terjadi sesuai dengan Siklus seseorang
- ❖ Intervensi yg berbeda diperlukan untuk seseorang yang mempunyai fase motivasi yang berbeda
- ❖ Ambivalence is a key block that can be resolved through intervention
- ❖ Resistance and denial get in the way of meeting behavioral goals

Tahap Perubahan

1. Precontemplation: memerlukan informasi dan feed back meningkatkan perhatian-- berubah
2. Contemplation : kesadaran ketertarikan meningkat (masuk dlm fase ambivalence)
3. Preparation : ada peluang untuk meningkatkan ketertarikan (bs menerima/menolak) –perlu strategi tujuan dpt dicapai/diterima/sesuai

Cont...

4. Action: menjalani perubahan
5. Maintenance: tantangan → mempertahankan perubahan yg dibentuk o/perilaku sebelumnya u/mencegah fall back again
6. Relapse: penurunan atau stuk. tujuan dalam tahap ini mencatat upaya yg telah dilakukan.

Universitas
Esa Unggul

Aktifitas yang diperlukan untuk membantu perubahan perilaku

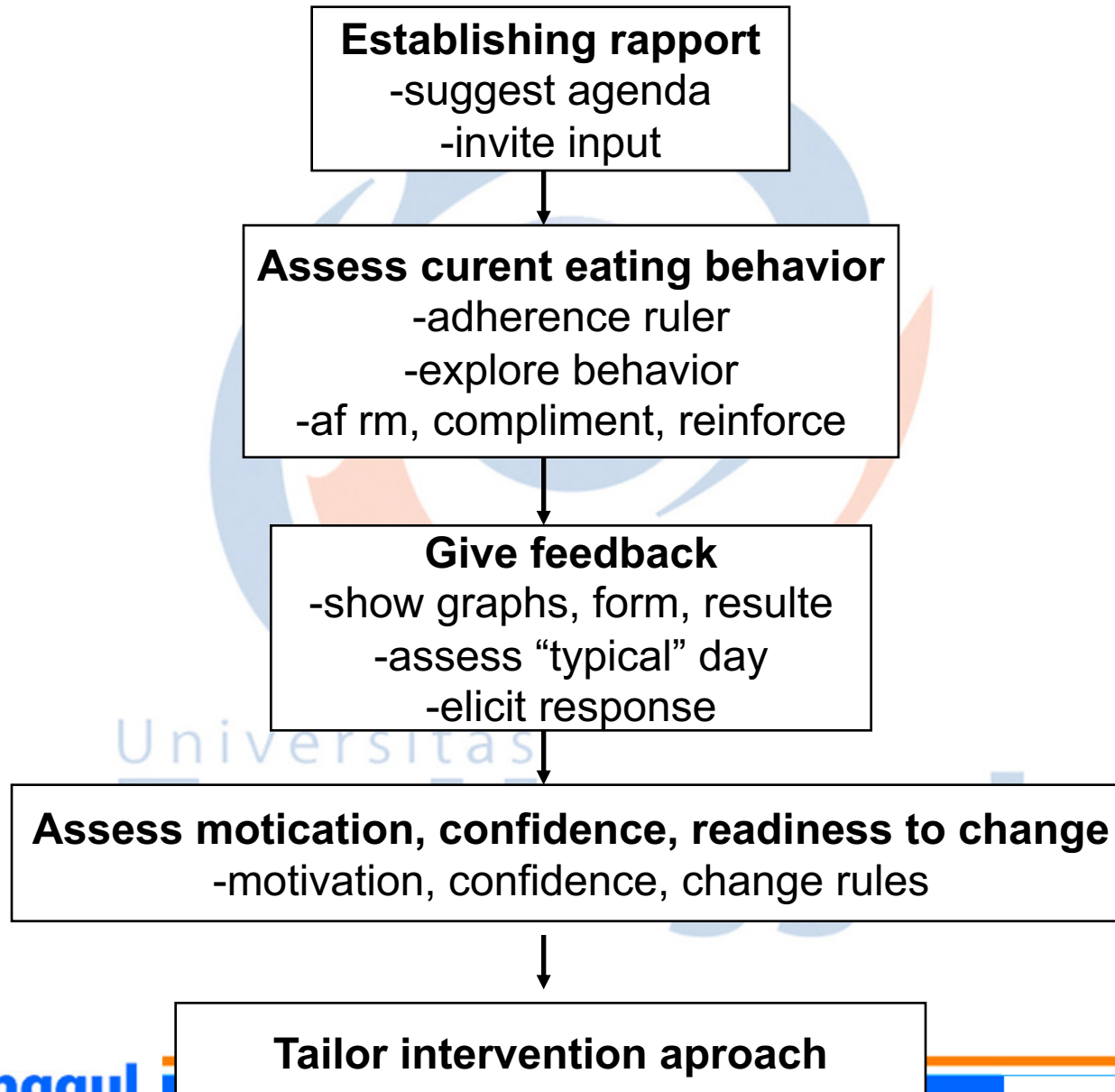
- Expressing empathy
- Understanding culture factors
- Developing discrepancy
- Avoiding argumentor defensiveness
- Rolling with resistance
- Supporting self-efficacy

Model Intervensi

- a) Intervensi yg efektif memerlukan perencanaan yang hati-hati
- b) Tahap pertama intervensi adl melakukan interview
- c) Tujuan interview adl memperoleh informasi ttg perilaku makan dll

Universitas
Esa Unggul

Algoritme Intervensi Motivasi



Smart., Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

Tailor intervention approach

Not motivated, not ready
GOAL
Raise awareness
-ask key open-ended question
Respect decision
Offer profesional advice
(if appropriate)

Unsure, low confidence
GOAL
Build motivation/confidence
-explore ambivalence
-explore concerns
Look into future
Ask about next step

Motivated, confidence, ready
GOAL
Help plan action
-identify option
-help set realistic short-term goals
-develop action plan

Support self-efficacy
-words of hope, affirmation, confidence

Close the encounter
-summarize
-arrange follow-up time

