



GRAHA ILMU



Teori & Panduan Konseling Gizi

Ratri Ciptaningtyas



Teori & Panduan Konseling Gizi

Dalam proses pelayanan gizi, konseling gizi menyediakan struktur logis menggunakan strategi berdasarkan berbagai teori konseling. Masing-masing memiliki empat tahapan dalam prosesnya: pertama penilaian, kedua diagnosis gizi, ketiga intervensi, dan keempat monitoring dan evaluasi. Tahap konseling gizi untuk kepatuhan diet secara optimal berada dalam tahap ketiga yaitu intervensi. Kepatuhan diet harus menjadi tujuan akhir dari semua sesi konseling gizi. Glanz (1998) telah menemukan bahwa dua teknik konseling yang positif dapat meningkatkan kepatuhan diet: (1) menggunakan strategi yang memengaruhi perilaku klien dan (2) melibatkan klien lebih banyak selama sesi konseling. Dia menetapkan beberapa strategi untuk menjaga perubahan pola makan: (1) menyesuaikan rejimen diet dan informasi tentang rejimen, (2) menggunakan dukungan sosial di dalam dan di luar pengaturan pelayanan kesehatan, (3) memberikan keterampilan dan pelatihan selain informasi, seperti menimbang dan mengukur, (4) menjamin komunikasi yang efektif antara klien dan penyedia layanan, serta (5) memberi perhatian untuk tindak lanjut, pemantauan, dan penguatan.

Buku ini menyajikan perbandingan teori yang lazim digunakan dalam konseling gizi dengan menyertakan berbagai hasil penelitian uji teori tersebut supaya calon konselor gizi dapat mempraktikkan konseling gizi dengan efisien dan memperoleh hasil yang efektif. Calon konselor gizi juga akan memperoleh pemahaman untuk menjadi konselor yang baik dengan sejumlah contoh kasus yang ditampilkan dan tugas mandiri yang disusun dalam format interaksi antara penulis dan pembaca.



Ratri Ciptaningtyas lahir tanggal 4 April di Purwokerto. Pendidikan formal terakhir yang ditempuh adalah master community of nutrition di Universiti Kebangsaan Malaysia. Kini penulis menjadi dosen tetap di peminatan gizi program studi kesehatan masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selain itu penulis juga menjadi penyuluh dan konselor di berbagai kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan LSM. Penulis juga telah menghasilkan sejumlah tulisan yang sudah dipublikasi di jurnal nasional akreditasi dan seminar gizi nasional serta internasional. Penulis bersama tim telah membuat aplikasi android yang dinamai Cek Status Gizi Remaja yang dapat diunduh melalui handphone atau tablet berbasis android. Aplikasi tersebut bertujuan sebagai *self-assessment* dan edukasi gizi bagi remaja.

www.grahailmu.co.id



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1 PELAYANAN GIZI	1
BAB 2 KONSELING GIZI	3
2.1 Definisi Konseling Gizi	3
2.2 Teori Konseling Gizi	4
2.3 Modifikasi Perilaku	6
2.4 Terapi Perilaku Kognitif, Teori Rasional Emosional, dan Rasa Malu	6
2.5 Pentingnya Konseling Gizi dalam Proses Pelayanan Gizi	11
2.6 Pendekatan Sistem KonselingGizi	11
2.7 Keterampilan Konseling	14
BAB 3 PEMILIHAN MAKANAN	19
3.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan	19
3.2 Memilih Makanan yang Baik atau Buruk?	22
BAB 4 LANGKAH-LANGKAH KONSELING GIZI	23
4.1 3 Langkah Strategi Konseling	23
4.2 Berpikir Kritis	25
4.3 Tahapan Perubahan	28
4.4 Membangun Hubungan	30
4.5 Motivasi Wawancara	31
BAB 5 STRATEGI KONSELING GIZI : KAJIAN PERBANDINGAN TEORI	35
5.1 Teori Perubahan Perilaku	36
5.2 Teori Perilaku dan Terapi Perilaku Kognitif	36

5.3	Target CBT Pencegahan dan Pengobatan Diabetes	37
5.4	Strategi Konseling Gizi	38
5.5	Kesimpulan	42
BAB 6	EVALUASI KONSELING GIZI	49
DAFTAR PUSTAKA		69

-oo0oo-