

MELLYNDA FORTIUS 2110101067

Kelas: B1

- Mata kuliah: Komunikasi dan konseling

- Tema: konseling remaja

- Sub tema: *Konseling Masalah Gangguan Menstruasi "OLIGOMENOREA" Pada Remaja.*

- Pasangan: IRNA RARA JUNIKA 2110101068

- Mellynda Fortius: bidan/konselor

\* Irna Rara: klien/konsultan

- **Klien:** Assalamualaikum bu bidan..

\* **Bidan:** waalaikumsalam mba, silahkan duduk. Perkenalkan, saya bidan melly, yang berjaga hari ini di klinik cakra medika. maaf kalau boleh tahu, siapa nama mba?, dan umurnya berapa?

- **Klien:** rara ibu, 19 tahun.

\* **Bidan:** baik saya panggil mba rara ya..

- **Klien:** iya bu bidan

\* **Bidan:** bagaimana mba rara, ada yg bisa saya bantu?.

- **Klien:** maaf mengganggu waktunya bu, saya ada masalah nih..

\* **Bidan:** Tidak apa apa mba, ada masalah apa? nanti saya bantu.

- **Klien:** begini bu, ada masalah dengan menstruasi saya, saya mengalami haid 2 bulan sekali, saya takut hal ini dapat mengganggu kesuburan.

\* **Bidan:** oh, siklus haidnya tidak teratur, terjadinya sering 2 bulan sekali. saya periksa tekanan darahnya dulu ya..

- **Klien:** baik bu bidan.

\* **Bidan:** tekanan darahnya normal, mba rara mengalami gangguan menstruasi oligomenorea. tapi itu tidak apa-apa bukan masalah yang serius.

- **Klien:** Tolong berikan saya penjelasan tentang masalah yang saya alami bu...

\* **Bidan:** oligomenorea adalah suatu keadaan di mana siklus haid memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah peredaran tetap sama. wanita yang mengalami oligomenorea akan mengalami haid yang lebih jarang dari biasanya. penyebab biasanya karena adanya gangguan keseimbangan hormonal. gangguan hormon tersebut menyebabkan lamanya siklus haid normal menjadi memanjang, sehingga haid menjadi lebih jarang terjadi. oligomenorea sering terjadi pada 3-5 tahun pertama setelah haid pertama ataupun beberapa tahun menjelang terjadinya menopause.

Oligomenorea disebabkan oleh: stres, depresi, gangguan makan (seperti anoreksia nervosa), penurunan berat badan berlebihan, olahraga berlebihan, adanya kelainan pada struktur rahim atau serviks yang menghambat pengeluaran darah haid, dan seringnya penggunaan obat-obatan tertentu. kalau boleh tau mba rara kapan haid pertama? dan sejak kapan terjadi masalah dengan menstruasi nya?

- **Klien:** oh gitu ya bu bidan. saya pertama haid kelas 6 SD. masalah ini sering terjadi sejak saya kuliah, sebelumnya tidak pernah. bagaimana cara penyembuhannya ya bu bidan? apakah ini berarti tidak mengganggu kesuburan saya bu?

\* **Bidan:** cara penyembuhannya, mba rara dapat melakukan aktivitas yang tidak terlalu berat, jangan terlalu mudah stres atau tertekan, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, (seperti makan-makanan daging, ikan, ayam, hati, telur), bahan makanan nabati (seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe), dan buah-buahan. tidak meminum obat-obatan sembarangan yang dapat mengganggu, tidak melakukan diet yang berlebihan, dan dapat melakukan penyuntikan hormon. kalau masalah tingkat kesuburan, tidak berpengaruh. karena ini masih dalam tingkat masa subur tetap. jika haid terjadi 3 bulan sekali atau lebih dari itu baru bahaya. bagaimana, apakah mba rara sudah mengerti, atau ada yang ingin ditanyakan lagi?

- **Klien:** iya bu bidan, mungkin karena saya kurang istirahat, dan terlalu stres dengan tugas yang banyak saat kuliah ini. terima kasih banyak informasinya bu bidan. Nanti saya akan mencoba untuk lebih mengatur pola hidup saya bu. ya sudah itu saja bu bidan.

\* **Bidan:** iya mba sama-sama, nanti jika masih ada masalah mengenai haid nya kemari saja.

- **Klien:** Terima kasih bu bidan, saya pamit pulang. assalamualaikum

\* **Bidan:** iya mba sama-sama, jangan lupa pesan saya tadi ya..., semoga cepat sembuh. wassalamualaikum.