

Komunikasi konseling

Bidan : Asalamualaikum perkenalkan saya bidan suryanti di sini saya akan memberikan konseling konseling tentang ibu hamil trimester 2

Pasien : Asalamualaikum wr.wb

Bidan : waalaikum salam silahkan masuk, silahkan duduk bu ada yang bisa saya bantu bu

Pasien : oh iya saya akan memeriksa kehamilan saya bu

Bidan : baik bu kita data dulu bu ya sekarang ibu bisa ceritakan kepada saya tentang keluhan yang ibu rasakan saat ini

Pasien : begini bu saya kan lagi hamil usia kehamilan saya lima bulan, semenjak dua hari ini bu saya tu sering keram bu pada kaki jadi saya tu merasa cemas bu bidan karnakan kehamilan say ini bu baru pertama saya tu takut bu bidan

Bidan : owlhh ini baru anak pertama ya bu ibu heni ibu ga boleh cemas walaupun ini anak pertama kita kan gak boleh berfikir yang negatif nah karna ini merupakan perubahan yang terjadi pada saat kehamilan trimester ke 2

Pasien : saya merasa cemas terhadap keluhan yang saya rasakan saat ini bu bidan

Bidan : keram pada kaki ini sering di rasakan ibu hamil khususnya pada malam hari nah mungkin ada beberapa factor yang menyebabkan munculnya keluhan ini, biasanya itu mulai dari perubahan hormon, pertubahan berat badan dehidrasi hingga kelelahan dan ini juga dapat karna perut yang semakin membesar sehingga membuat pembuluh darah membalik dan yang berada di bawah panggul merasa tertekan sehingga menyumbat peredaran darah kaki, nah kondisi seperti ini lah yang dapat mengakibatkan keram pada kaki ibu hamil

Pasien : bu bidan saya sekarang faham dan mengerti atas penjelasan ibu bidan terhadap keluhan yang saya rasakan, oh iya bu bagaimana cara megatasinya bu bidan saya kan belum tahu jadi saya minta bu penjelasannya agar tidak terjadi keram lagi bu

Bidan : cara mengatasi keram pada kaki, di sini ada beberapa cara yang dapat ibu lakukan, yang pertama sebelum tidur ibu bisa melakukan peregangan pada otot-otot betis secara perlahan kemudian luruskan kaki agar lebih rileks, nah yang kedua ibu dapat menekuk tumit atau jari lakukan pijatan otot pada kaki yang keram secara perlahan dan lembut, nah yang ketiga apa bila ibu merasa keram pada saat tidur ibu bisa menggerakkan jari kaki kearah atas secara perlahan-lahan, nah kemudian ibu bangun dengan perlahan-lahan, nah yang ke empat ibu juga bisa mengatasinya dengan cara merendamkan kaki kedalam air hangat kuku dan melakukan pijatan secara perlahan-lahan. Cara mencegah keram pada kaki ada beberapa cara yang pertama : mencukupi kebutuhan cairan seperti kosumsi air putih yang cukup, yang kedua mulailah mengatur makanan yang mengandung mimeral dan kalsium yang ketiga hindari menggunakan sepatu yang berbentuk tinggi dan hindari berdiri terlalu lama

Pasien : baik bu bidan saya akan mencoba cara yang sudah ibu ajarkan kepada saya terima kasih bu bidan atas penjelasannya saya sudah cukup paham bu jadi saya tidak lagi merasa khawatir bu dengan kehamilan saya sekarang.

Bidan : semoga penjelasan saya tadi ibu bisa laksanakan dengan baik ,tetap jaga Kesehatan jika ada keluhan atau tanda-tanda gejala yang sering terjadi segera periksa ketempat Kesehatan terdekat bu heni

Pasien : baik bu bidan terima kasih banyak bu kami permisi dulu bu bidan Asalamualaikum

Bidan : ya sama-sama bu Waalaikum salam wr.wb