

KONSELING MASALAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Pemain Peran:

Eva = Pasien

Adinda= Bidan

Dialog:

Eva: Assalamualaikum bu bidan

Bidan Adinda: Waalaikumussalam mba, silahkan masuk. Silahkan duduk

Eva: Baik bu bidan terimakasih

Bidan Adinda: Baik mba perkenalkan saya bidan adinda saat ini saya bertugas dari jam 08.00-15.00 . Sepertinya kita baru pertama kali bertemu ya mba, bisa mba memperkenalkan diri terlebih dahulu?

Eva: Iya bu bidan ini kunjungan pertama saya dipuskesmas ini. Kebetulan saya dan keluarga saya baru pindah minggu lalu.

Bidan Adinda: Warga baru ya mba, oh ya sebelum mba berkonsultasi saya ingin bilang bahwa mba tidak perlu takut rahasia mba menyebar kemana-mana ya mba, karena rahasia mba In Syaa Allah aman bersama dengan saya jadi mba tidak usah khawatir.

Eva: Alhamdulillah bu bidan saya bisa tenang, sebenarnya saya sempat khawatir tentang ini karena hari ini ada pertama kalinya saya pergi untuk berkonsultasi.

Bidan Adinda: Syukurlah kalok begitu mba. Jadi apa yang bisa saya bantu mba?

Eva: Jadi begini bu bidan saya beberapa hari ini merasa bahwa tubuh saya lemas, lesu, letih, mudah lelah bahkan tadi dikelas waktu mau duduk dan berdiri mata saya berkunang-kunang, saya kenapa ya bu bidan?

Bidan Adinda: Itu tandanya mba lagi Anemia. Saya periksa dlu ya Hbnya mba eva, mana sini tangannya mba, maaf ya kalau sedikit sakit.

Eva: Iya bu bidan ini tangan saya silahkan diperiksa.

Bidan Adinda: Nah ini kadar Hb mba eva hanya 10 saja. Sebelumnya apa mba eva beberapa hari ini sedang melakukan diet atau sedang mengalami menstruasi? (dengan lembut)

Eva: Oh berarti kadar Hb saya kurang ya bu? Emmm saya tidak diet ibu, tapi ya sudah dua hari ini saya lagi menstruasi, apa hubungannya menstruasi dengan anemia ya bu bidan?

Bidan Adinda: Iya mba kadar Hb mba eva dibawah normal, normal kadar Hb kan > 12 mba. Oh begitu ya mba, pasti ada hubungannya mba, itu karena ketika kita mengalami menstruasi otomatis akan mengeluarkan darah mba, anemia terjadi bila jumlah sel darah merah berkurang. Nah dengan berkurangnya Hemoglobin (Hb) atau darah merah tadi, tentu kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Akibatnya tubuh kita kurang mendapat pasokan oksigen, yang menyebabkan tubuh lemas dan cepat lelah mba.

Eva: Oh begitu ya bu bidan, jadi apa yang harus saya lakukan?

Bidan Adinda: Yang mba harus lakukan adalah meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Seperti makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani seperti daging, hati, ayam, ikan, telur dan bahan makanan nabati seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe, makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi pada usus. Kemudian karena mba lagi haid maka saya akan memberikan tablet penambah darah untuk mengganti darah yang hilang.

Eva: Iya bu bidan terimakasih ya saya akan patuh dengan nasihat ibu. Tapi, bagaimana cara meminum tablet penambah darah? Apakah boleh diminum selain dengan air putih?

Bidan Adinda: Minumnya satu tablet penambah darah seminggu sekali dan karena mba lagi haid maka diminum satu tablet setiap hari selama haid. Sebaiknya meminum tablet penambah darah itu menggunakan air putih saja mba, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang mba.

Eva: Terimakasih banyak informasinya bu bidan, nanti saya akan rutin meminum tablet penambah darah setiap hari selama haid, emmm...semua berapa ya bu bidan?

Bidan Adinda: Iya sama-sama mba, untuk tablet penambah darahnya semua Rp 15000 mba.

Eva: Ini ibu uangnya (memberikan uang kepada ibu bidan). Terimakasih bu bidan saya pulang dlu. Assalamualaikum...

Bidan Adinda: Iya mba. Jangan lupa pesan saya tadi ya, semoga cepat sembuh.
Walaikumussalam