

Nama : Dwi Yanti
NIM : 2110101041

KIE PADA REMAJA DAN KESEHATAN REPRODUKSI

Konseling masalah gangguan menstruasi “Oligomenore” pada remaja putri

Seorang mahasiswa yang bernama Baita Awiktama Nisa sedang melakukan konsultasi terhadap bidan terkait dengan masalah siklus menstruasinya.

Baita : tok tok tok (Baita mengetuk pintu). Assalamu’alaikum ibu bidan?

Dwi : Wa’alaikumsalam iya sebentar (sambil membuka pintu).
Masuk masuk, silahkan duduk (menundukkan badan sambil mempersilahkan duduk di kursi)

Setelah itu mereka duduk di kursi dan berjabat tangan

Dwi : Perkenalkan saya bidan Dwi Yanti, disini saya shif siang. Sebelumnya nama mba siapa ya dan umurnya berapa ? Apakah ada yang bisa saya bantu mba ?

Baita : iya bu bidan nama saya Baita umur saya 19 tahun, disini saya mau menanyakan terkait dengan siklus menstruasi saya tidak teratur dan sering terjadi 2 bulan sekali.

Dwi : oh siklus haid nya tidak teratur ya dan sering terjadi 2 bulan sekali.

Baita : iya bu bidan

Dwi : Baik mba, nanti kita akan melakukan konseling atau pembahasan terkait masalah mba tadi ya, yaitu tidak teratur siklus menstruasinya. Nah nanti mba bisa menanyakan dan menceritakan apa saja yang terjadi agar ada solusinya terhadap permasalahan mba tersebut. Waktunya nanti kurang lebih 15 - 20 menit. Apakah mba sudah bersedia?

Baita : Baik bersedia bu bidan.

Dwi : Sebelumnya mari kita membaca basmalah bersama agar konselingnya bisa berjalan dengan lancar ya mba.

BISMILLAHIRROHMANIRROHIM

Baita : begini bu, saya ini ada masalah dengan menstruasi, saya mengalami haid dua bulan sekali, saya takut bu bidan. Nanti dapat mengganggu kesuburan saya. Saya sakit apa ya bu?

Dwi : eee saya periksa tekanan darah dulu ya bu

Kemudian bu bidan mengecek tekanan darah pasien

Dwi : Tekanan darah ibu normal 110/80 mmhg. Sepertinya mba mengalami Oligomenore, tapi ini tidak apa apa bukan masalah yang serius mba.

Baita : Oligomenore itu apa ya bu bidan ?

Dwi : Oligomenore itu suatu keadaan dimana siklus haid memanjang lebih dari 35 hari, wanita yang mengalami oligomenore akan mengalami haid yang lebih jarang dari biasanya. Penyebabnya biasanya karena terjadi akibat adanya gangguan keseimbangan hormon. Apalagi mba umurnya masih 19 tahun ya dan itu masih labil sering terjadi pada perubahan hormon. Gangguan hormon tersebut menyebabkan lamanya siklus haid normal menjadi memanjang.nah biasanya oligomenore ini sering terjadi pada 3-5 tahun setelah haid pertama.

Baita : Kalo boleh tahu apa penyebabnya ya bu?

Dwi : stres, depresi, gangguan makanan, penurunan atau berlebihan berat badan, kurang olah raga, dan seringnya penggunaan obat-obat tertentu juga bisa menjadi penyebabnya.

Baita : Iya bu bidan, mungkin karena saya kurang istirahat sering bagadang dan terlalu stres dengan tugas banyak saat kuliah ini. Saya juga jarang olah raga.

Dwi : Rileks ya mba kalau kuliah memang ada stres nya tapi jangan terlalu dipikirkan, belajar yang rutin sehingga keluhan itu membuat stresnya berkurang.
Kalau boleh tahu mba baita kapan haid pertama nya ?

Baita : Saya pertama haid sekitar umur 12 tahun. Masalah ini terjadi saat saya kuliah sebelumnya tidak pernah. Gimana cara penyembuhannya ya bu?Apakah ini tidak mengganggu kesuburan saya bu ?

Dwi : tidak mba, tapi supaya haid nya lancar mba baita dapat melakukan aktivitas yang tidak terlalu berat, jangan terlalu mudah untuk stres atau tertekan, meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Seperti daging, ikan, ayam, hati, telur dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau,kacang-kacangan, tempe) dan juga buah-buahan. Tidak meminum obat yang sembarangan yang dapat mengganggu...itu saja mba.
Kalau masalah tingkat kesuburan tidak berpengaruh karena ini masih dalam tingkat masa subur. Namun jika haid terjadi 3 bulan sekali atau bahkan lebih, bisa dikonsultasikan lagi ya mba atau periksa ke dokter.

Baita :jadi itu tidak mengganggu kesuburan ya bu, namun saya juga harus was-was untuk mencegahnya saya harus mengonsumsi makanan bergizi, mengurangi stres dan jangan minum obat sembarangan begitu ya bu bidan.

Dwi : Iya betul sekali mba.

Baita : Terimakasih atas informasinya ya bu

Dwi : Sama sama mba. Apakah ada yang ingin ditanyakan lagi ?

Baita : Tidak ibu bidan, sudah jelas.

Dwi : Baik,
ALHAMDULILLAH konselingnya bisa berjalan dengan lancar ya mba.
Jika sewaktu-waktu ada masalah atau butuh bantuan mba boleh datang ke sini lagi ya atau bisa menelpon saya, siapa tahu saya bisa membantu.

Baita : Baik bu bidan.
Saya pamit dulu nggih bu. Sekali lagi terimakasih banyak.
Assalamu'alaikum bu....

Dwi : iya sama sama...wa'alaikumsalam mba.