

## KOMUNIKASI KONSELING

Tema : Konseling Pada Remaja  
Judul : Menjaga Berat Badan Ideal Pada Remaja  
Anggota :

a) Nama : Azahra Andini Putri  
NIM : 2110101048

b) Nama : Anggita Putri  
NIM : 2110101049

Klien : Assalamualaikum wr.wb

Bidan : Waalaikumsalam wr.wb selamat pagi adik, mari silahkan masuk

Klien : Iya selamat pagi bu bidan

Bidan : Perkenalkan nama saya Bidan Andin, kalo boleh tau nama adik siapa?

Klien : Nama saya Anggita bu

Bidan : Apakah ada yang bisa saya bantu?

Klien : Jadi begini bu, saya mau minta tips sama ibu biar berat badan saya tidak naik ataupun turun, karena saya ingin menjaga berat badan saya sebagai seorang model disekolah saya

Bidan : Iya bisa dik, jadi apa masalah yang adik alami mengenai berat badan adik?

Klien : Gini bu, dalam mempertahankan berat badan, kadang berat saya suka naik dan turun dalam jumlah yang drastis, dan juga saya itu kalau disekolah suka pusing, lemas dan saya suka gak konsen waktu belajar bu, kemudian saya kalo makan itu suka banyak dan nafsu makan saya cukup besar, tetapi saya sering memuntahkannya lagi bu, dan menstruasi saya tidak teratur

Bidan : Ada lagi masalahnya?

Klien : Saya kalau malam juga sulit tidur bu

Bidan : Oke, sepertinya saya bisa membantu mengatasi yang adik alami. Kita mulai dari masalah adik suka memuntahkan makanannya ya, dan juga tentang berat badan adik yang suka naik turun secara drastis.

Klien : Iya itu bagaimana bu?

Bidan : Adik itu bisa jadi mengalami gangguan makan bulimia, yang disebabkan oleh beberapa factor mungkin bisa dikarenakan oleh obsesi adik sebagai seorang model disekolah, jadi untuk mengatasi bulimia ini adik harus mengurangi stress dan memperbanyak istirahat, kemudian perhatikan pola makan dan bila perlu adik meminta resep obat anti depresan dengan dokter

Klien : Oh begitu ya bu..

Bidan : lalu untuk masalah adik yang sering lemas, pusing, dan kehilangan konsentrasi belajar disekolah itu disebabkan kekurangan asupan zat besi pada makanan yang adik konsumsi, adik bisa mengonsumsi daging merah, kacang-kacangan dan sayuran hijau salah satunya bayam

Klien : Lalu untuk berat badannya bu?

Bidan : Untuk tips menjaga berat badan adik bisa memulai dengan menentukan pola makan teratur, menjaga kebersihan dan juga melakukan aktifitas fisik kemudian makan makanan yang bergizi seimbang dan bervariasi.

Klien : Oh begitu ya bu.. baik bu akan saya coba mulai nanti

Bidan : Baik, apa adik sudah paham? Ada yang mau ditanyakan?

Klien : Untuk saat ini tidak ada bu dan saya sudah paham

Bidan : Baik, kalau adik sudah paham coba bu bidan minta adik menjelaskan bagaimana mengatasi permasalahan yang adik alami

Klien : Jika sulit tidur, harus perbanyak istirahat. Pusing dan lemas harus perbanyak makan bayam yang mengandung zat besi, terakhir mengatasi berat badan ini saya harus menjaga pola makan agar teratur.

Bidan : Alhamdulillah kalau begitu saya sudahi konseling hari ini, adik bisa datang minggu depan

Klien : Baik bu, terimakasih ya bu saya pamit pulang, selamat pagi bu.

Bidan : Baik, terimakasih kembali, selamat pagi juga