

## KONSELING MASALAH GANGGUAN MENSTRUASI "OLIGOMENORE" PADA REMAJA PUTRI

Remaja : Assalammualaikum... ibu, bu bidan...

Bidan : Waalaikumsalam.. iya,, sebentar... masuk-masuk... silahkan duduk. Ada masalah apaa yaa?

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

Bidan : Oh, siklus haidnya tidak teratur ya, baik sebelumnya ibu akan memberikan sedikit konseling kepada adek mengenai menstruasi. Waktu yang di butuhkan kurang lebih 10-15 menit. Apabila dari adek ada yang ingin ditanyakan nantinya silakan tinggal bertanya saja yaa.. oiya ini ibu periksa tekanan darah terlebih dahulu yaa.

Remaja : Iya bu bidan

Bidan : Tekanan darahnya normal, adek mengalami gangguan menstruasi yaitu terkena oligomenore. Tapi itu tidak apa-apa bukan masalah yang serius.

Remaja : Oh git bu ya, saya berarti terkena masalah gangguan haid ya oligomenore. Bu berikan saya penjelasan bu tentang masalah yang saya derita bu?

Bidan : Oligomenore in suatu keadaan dimana 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 terjadi akibat 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. Selain itu oligomenorca juga diakibatkan karena beberapa hal antara lain stres, depresi, gangguan makanan, penurunan berat badan berlebihan, olahraga berlebihan, adanya kelainan pada struktur Rahim dan seringnya penggunaan obat-obat tertentu. Begitu dek, kalau boleh tahu adek kapan haid pertama?

Remaja : Oh gitu ya bu bidan. Saya pertama haid sekitar kelas enam SD. Masalah ini terjadi saat saat saya kuliah sebelumnya tidak pernah. Gimana cara penyembuhannya ya bu bidan? Apakah itu berarti tidak mengganggu kesuburan saya bu

Bidan : Iya cara penyembuhannya adek dapat melakukan aktifitas yang tidak terlalu berat, jangan terlalu mudah untuk stress atau tertekan, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, Seperti Makan-makanan seperti daging, ikan, ayam, hati, telur dan bahan makanan nabati seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe, dan buah-buahan. Tidak meminum obat-obat yang sembarangan yang dapat mengganggu, tidak melakukan diet yang berlebihan dapat melakukan penyuntikan hormon. Itu saja adek bisa kan menghindari itu. Kalau masalah tingkat kesuburan tidak berpengaruh karena ini masih dalam tingkat masa subur tetap jika haid terjadi 3 bulan sekali atau lebih itu baru bahaya. Sudah mengerti kan sekarang.

Remaja : Iya bu bidan, mungkin karena saya kurang istirahat dan terlalu stress dengan tugas yang banyak saat kuliah ini. Terimakasih banyak informasinya ibu bidan, Nanti saya akan lebih bisa mengatur pola istirahat saya bu bidan, ya sudah itu saja bu bidan.

Bidan : Iya dek tidak apa-apa, apakah ada yang ingin adek tanyakan lagi?

Remaja : Sudah cukup bu bidan. Terimakasih ibu

Bidan : Iya ade sama-sama.. Jika masih ada masalah dengan haidnya adek bisa ke sini lagi yaa

Remaja : baik bu bidan.

## KONSELING MASALAH MENYUSUI DI MASA PANDEMI COVID 19

Ibu : Assalamualaiku ibu bidan

Bidan : waalaikumsallam, silahkan masuk dan cuci tangan terlebih dahulu menggunakan sabun ya ibu, dan mohon untuk tetap menggunakan masker ya bu, jika sudah silahkan duduk ibu.

Ibu : baik ibu bidan terimakasih

Bidan : Ibu dan bayi bagaimana kabar nya?

Ibu : Alhamdulillah saya dan anak saya sehat sehat aja bu bidan

Bidan : syukur kalau begitu, Kemarin saya sudah berkunjung kerumah ibu untuk memberikan edukasi mengenai menyusui ya bu, jadi kunjungan ibu ke PMB saya untuk menanyakan mengenai apa ya bu, ada yang bisa saya bantu?

Ibu : jadi begini ibu bidan, sebelum melahirkan saya kan memang bekerja di PT. Primatex, saya cuti 2 bulan yang lalu bu bidan, nah dalam waktu 2 minggu lagi saya harus masuk bekerja Kembali bu bidan, yang ingin saya tanyakan, bagaimana ya bu bidan cara saya menyusui anak saya, sedangkan saya dan suami saya menginginkan bayi saya tetap diberikan asi eksklusif saja, terlebih sekarang sedang maraknya pandemic covid-19, saya harus bagaimana ya bu bidan?

Bidan : Baik ibu saya mengerti, sebelumnya ibu hebat sekali ya baru 2 bulan cuti sudah mau mulai bekerja lagi, sehat sehat ya ibu dan bayinya

Ibu : hehe iya bu alhamdulillah badan sudah seger dan sudah bisa aktivitas mah saya harus semangat bu demi memenuhi kebutuhan sehari hari, jadi bagaimana bu bidan?

Bidan : Baik ibu sebelumnya saya mohon izin untuk memberikan konseling terlebih dahulu agar ibu dapat melakukannya dengan pengetahuan tidak asal asalan ya ibu demi kebaikan ibu dan bayi ibu. Untuk kontrak waktu kurang lebih akan dilaukan 10 – 15 menit ya, Bu.

Ibu : Baik ibu tidak apa apa silahkan bu bidan

Bidan : baik ibu jadi seperti ini "Memang cara menyusui paling tepat dan ideal dengan cara meneteki, namun tidak semua ibu dapat terus menerus meneteki bayi karna factor pekerjaan seperti ibu sekarang ini, SARAN saya dengan ini ibu hendaknya mengetahui cara pemerahan, menyimpan, dan memberikan ASI selama ibu bekerja, terlebih saat ini sedang masa pandemic covid-19 harus pintar pintar mencari waktu untuk melakukan pemerahan dan penyimpanan ASI tersebut, tapi ibu tak perlu khawatir dengan kondisi pandemic ini, ibu tetap harus mengikuti protocol Kesehatan sebelum masuk kerumah dan sebelum pemerahan ASI ataupun meneteki bayi, sebisa mungkin maximal ibu dalam kondisi bersih dan steril dengan menggunakan hand sanitizer"

Ibu : Oh seperti itu ya bu bidan, jadi kalau pada saat saya sebelum berangkat kerja saya harus menyiapkan atau pemerahan ASI agar bayi saya tetap menyusu dengan Asi eksklusif, lalu bagaima ibu bidan waktu kadaluarsa ASI tersebut ?

Bidan : Jadi setelah ibu pemerahan ASI nya, ibu bisa langsung masukan ke botol yang ada tutup perekatnya, agar tidak basi dan langsung masukan ke Frizer, nah ada juga pada saat ibu mengeluarkan asi dari frizer waktu bertahanya asi di luar prizer tidak boleh dilamakan harus langsung di minum setelah di Asi tersebut sudah di cairkan, kurang lebih waktu Asi bertahan di luar prizer adalah 4 jam, jika lebih dari itu ibu buang saja karna sudah tidak baik d konsumsi

Ibu : oh jadi seperti itu ya bu bidan, lalu bagaimana dengan konsisi pandemic seperti ini, saya masih khawatir dan cemas bu bidan ?

Bidan : seperti yang sudah saya katakana sebelumnya, ibu dapat menyusui bayi dengan cara menetek ataupun di pemerahan dan pompa , ibu tetap harus menggunakan protocol Kesehatan ya bu, insya allah aman dan semua nya akan baik baik saja

Ibu : oh begitu bu bidan, baik bu bidan saya mengerti

Bidan : alhamdulillah kalau ibu dapat mengerti maksud dari apa yang saya katakana pada ibu, jika sudah paha apakah ada yang ingin ditanyakan lgi ibu?

Ibu : sudah cukup tidak ada yang ditanyakan lagi bu bidan

Bidan : Baik kalau begitu ibu semangat ya sehat sehat semuanya

Ibu : iya bu bidan aamiin, terimakasih banyak bu bidan, saya langsung pamit saja ya bu

Bidan : baik sama sama, silahkan ibu