

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)**

<b>Mata Kuliah</b>	: <b>Pemeriksaan Fisik pada masa Pra Konsepsi</b>
<b>Materi</b>	: Mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan fisik pada masa pra konsepsi
<b>Nama Mahasiswa</b>	: Nelva Regita Putri Pramesti
<b>NIM/ Kelompok Kelas</b>	: 2010101010/A1

No	Konten	Keterangan/Tujuan Pemeriksaan
1	Persiapan alat	Mempersiapkan kelengkapan alat yang akan digunakan untuk pemeriksaa fisik sesuai kebutuhan.
	Pemeriksaan Fisik <i>Head to Toe</i>	Pemeriksaan fisik head to toe ini bertujuan mendeteksi ada atau tidaknya perubahan dalam kemampuan fisik maupun sensorik
2	Memeriksa bagian kepala : penyebaran rambut, kebersihan kepala, rontok	Bertujuan Untuk Mengetahui kondisi kepala,dan rambut apakah terdapat kelaianan dan mengetahui kebersihannya.
3	Memeriksa bagian muka : adakah pucat, adakah oedem	Bertujuan untuk mengetahui adakah pucat, adakah oedem pada bagian muka.
4	Memeriksa bagian Mata	<p>Bertujuan untuk mengetahui kondisi bagian mata</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kelengkapan dan kesimetrisan mata</li> <li>▪ Adakah eksoftalmus (mata menonjol) atau Endofthalmus(mata tenggelam)</li> <li>▪ Kelopak mata/palpebra : adakah oedem, ptosis, peradangan, luka, atau benjolan</li> <li>▪ Bulu mata : rontok atau tidak</li> <li>▪ Konjunctiva : merah muda atau pucat</li> <li>▪ Sclera : adakah perubahan warna, kemerahan , kuningatau pucat.</li> <li>▪ Warna iris serta reaksi pupil terhadap cahaya, miosis/mengecil, midriasis/melebar, pin point/kecil sekali,nomalnya isokor/pupil sama besar.</li> <li>▪ Kornea, warna merah biasanya karena peradangan, warna putih atau abu-abu di tepi kornea (arcus senilis), warna biru, hijau pengaruh ras. Amati kedudukan kornea</li> <li>▪ Nigtasmus : gerakan ritmis bola mata</li> <li>▪ Strabismus konvergent : kornea lebih dekat ke sudut mata medial, Strabismus divergent</li> </ul>

5	Memeriksa bagian hidung :	<p>Bertujuan untuk memasaatikan kondisi hidung apakah ada kelaianan atau tidak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bentuk tulang hidung dan posisi septum nasi (adakah pembengkokan atau tidak)</li> <li>▪ Meatus, adakah perdarahan, kotoran, pembengkakan, mukosa</li> <li>▪ hidung, adakah pembesaran (polip)</li> </ul>
6	Memeriksa bagian telinga	<p>Bertujuan untuk mengetahui komndisi telinga apakah ada kelaianan atau tidak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bagian teliga luar: bentuk, ukuran, warna, lesi, nyeritekan, adakah peradangan, penumpukan serumen.</li> <li>▪ Palpasi: Dengan otoskop periksa amati, warna, bentuk, transparansi, perdarahan, dan perforasi.</li> </ul>
7	Memeriksa bagian mulut dan faring	<p>Bertujuan untuk mengetahui bagian mulut dan faring adakah kelaianan atau tidak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ untuk mengamati bibir, untuk mengetahui kelainan konginetal (labioscheisis, palatoscheisis, atau labiopalatoscheisis), warna bibir pucat, atau merah, adakah lesi dan massa.</li> <li>▪ untuk mengamati gigi, gusi, dan lidah, adakah caries, kotoran, kelengkapan, gigi palsu, gingivitis, warna lidah, perdarahan dan abses.</li> <li>▪ untuk mengamati orofaring atau rongga mulut, bau mulut, uvula simetris atau tidak</li> <li>▪ mengetahui adakah pembesaran tonsil</li> <li>▪ Perhatikan suara klien ada perubahan atau tidak</li> <li>▪ Perhatikan adakah lendir dan benda asing atau tidak</li> </ul>
8	Memeriksa bagian leher	<p>Bertujuan untuk mengetahui bagian leher adakah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bentuk leher simetris atau tidak, ektomorf/ kurus ditemukan pada orang dengan gizi jelek, atau TBC, sedangkan endomorf ditemukan pada klien obesitas, adakah peradangan</li> <li>▪ jaringan parut, perubahan warna, dan massa</li> <li>▪ Kelenjar tiroid, ada pembesaran atau tidak dengan meraba pada suprasternal pada saat klien menelan, normalnya tidak teraba kecuali pada aorang kurus</li> <li>▪ Vena jugularis, ada pembesaran atau tidak</li> </ul>

9	Memeriksa bagian Payudara Inspeksi	Bertujuan untuk mengetahui bagian Payudara Inspeksi apakah terjadi <ul style="list-style-type: none"> <li>a. inpeksi <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ukuran payudara, bentuk, dan kesimetrisan, dan adakah pembengkakan. Normalnya melingkar dan simetris dengan ukuran kecil, sedang atau besar.</li> <li>▪ Kulit payudara, warna, lesi, vaskularisasi, oedema.</li> <li>▪ Areola: Adakah perubahan warna, pada wanita hamil lebih gelap.</li> <li>▪ Putting: Adakah cairan yang keluar, ulkus, pembengkakan</li> <li>▪ Adakah pembesaran pada kelenjar limfe axillar dan clavikula</li> </ul> </li> <li>b. palpasi <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adakah secret dari putting, adakah nyeri tekan, dan kekenyalan.</li> <li>▪ Adakah benjolan massa atau tidak</li> </ul> </li> </ul>
10	Memeriksa bagian Abdomen Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, striae, adakah nyeri	Bertujuan untuk mengetahui bagian Abdomen Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, striae, adakah nyeri
11	Memeriksa Ekstremitas atas dan bawah : Edema, varises, reflek patella	Bertujuan untuk mengetahui apakah ada kelainan Ekstremitas atas dan bawah : Edema, varises, reflek patella
12	Memeriksa Genitalia :	Bertujuan untuk mengetahui bagian Genitalia apakah terjadi <p>Inspeksi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kuantitas dan penyebaran pubis merata atau tidak. Amati adanya lesi, eritema, keputihan/candidiasis</li> </ul> <p>Palpasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tarik lembut labia mayora dengan jari-jari oleh satu tangan untuk mengetahui keadaan clitoris, selaput dara, orifisium dan perineum, bartholinitis</li> </ul>
13	Memeriksa Rektum dan Anus	Bertujuan untuk mengetahui bagian Rektum dan anus apakah terdapat kelainan seperti hemoroid, kelainan pada kelenjar dan rektum
14	Memeriksa punggung	Bertujuan Untuk bagian punggung apakah terdapat kelainan bentuk tulang belakang (Lordosis, Kifosis, Skoliosis)