

WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Pemeriksaan Fisik pada masa Pra Konsepsi
Materi	: Mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan fisik pada masa pra konsepsi
Nama Mahasiswa	: Tri Revita
NIM/ Kelompok Kelas	: 2010101007 / A1

No	Konten	Keterangan/Tujuan Pemeriksaan
1	Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none">1) Sarung tangan2) Alat pemeriksaan tanda vital (stetoskop, Tensimeter, thermometer)3) Alat untuk antropometri (timbangan dan mikrotise, metlin)4) Alat untuk pemeriksaan fisik<ul style="list-style-type: none">• Senter• Corong telinga• Speculum hidung• Kasa DTT, Kapas DTT• Bengkok• Pinset• Reflek hammer• Kertas tissue• Alat dan buku catatan
	Pemeriksaan Fisik <i>Head to Toe</i>	
2	Memeriksa bagian kepala : penyebaran rambut, kebersihan kepala, rontok	<ul style="list-style-type: none">• Apakah warna rambut coklat atau pirang• Apakah ada atau tidak adanya ketombe pada kepala pasien, apakah rambut pasien rontok
3	Memeriksa bagian muka : adakah pucat, adakah oedem	<ul style="list-style-type: none">• Apakah mukanya simetris atau tidak,• Apakah ada bagian yang lebam atau tidak
4	Memeriksa bagian Mata	<ul style="list-style-type: none">• Kelengkapan dan kesimetrisan mata• Adakah eksoftalmus (mata menonjol) atau Endofthalmus (mata tenggelam)• Kelopak mata/palpebra : adakah oedem, ptosis, peradangan, luka, atau benjolan• Bulu mata : rontok atau tidak• Konjunctiva : merah muda atau pucat

		<ul style="list-style-type: none"> • Sclera : adakah perubahan warna, kemerahan , kuning atau pucat. • Warna iris serta reaksi pupil terhadap cahaya, miosis /mengecil, midriasis/ melebar, pin point/kecil sekali, normalnya isokor/pupil sama besar. • Kornea, warna merah biasanya karena peradangan, warna putih atau abu-abu di tepi kornea (arcus senilis), warna biru, hijau pengaruh ras. Amati kedudukan kornea • Nigtasmus : gerakan ritmis bola mata • Strabismus konvergent : kornea lebih dekat ke sudut mata medial, Strabismus devertent
5	Memeriksa bagian hidung :	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk tulang hidung dan posisi septum nasi (adakah pembengkokan atau tidak) • Meatus, adakah perdarahan, kotoran, pembengkakan, mukosa hidung, adakah pembesaran (polip)
6	Memeriksa bagian telinga	<ul style="list-style-type: none"> • Amati bagian teliga luar: bentuk, ukuran, warna, lesi, nyeri tekan, adakah peradangan, penumpukan serumen. • Palpasi: Dengan otoskop periksa amati, warna, bentuk, transparansi, perdarahan, dan perforasi.
7	Memeriksa bagian mulut dan faring	<ul style="list-style-type: none"> • Amati bibir, untuk mengetahui kelainan konginetal (labioscheisis, palatoscheisis, atau labiopalatoseisis), warna bibir pucat, atau merah, adakah lesi dan massa. • Amati gigi, gusi, dan lidah, adakah caries, kotoran, kelengkapan, gigi palsu, gingivitis, warna lidah, perdarahan dan abses. • Amati orofaring atau rongga mulut, bau mulut, uvula simetris atau tidak

		<ul style="list-style-type: none"> • Adakah pembesaran tonsil • Perhatikan suara klien ada perubahan atau tidak • Perhatikan adakah lendir dan benda asing atau tidak
8	Memeriksa bagian leher	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk leher simetris atau tidak, ektomorf/ kurus ditemukan pada orang dengan gizi jelek, atau TBC, sedangkan endomorf ditemukan pada klien obesitas, adakah peradangan • jaringan parut, perubahan warna, dan massa • Kelenjar tiroid, ada pembesaran atau tidak dengan meraba pada suprasternal pada saat klien menelan, normalnya tidak teraba kecuali pada aorang kurus • Vena jugularis, ada pembesaran atau tidak
9	Memeriksa bagian Payudara Inspeksi	<p>a) Inspeksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ukuran payudara, bentuk, dan kesimetrisan, dan adakah pembengkakan. Normalnya melingkar dan simetris dengan ukuran kecil, sedang atau besar. • Kulit payudara, warna, lesi, vaskularisasi, oedema. • Areola: Adakah perubahan warna, pada wanita hamil lebih gelap. • Putting: Adakah cairan yang keluar, ulkus, pembengkakan. • Adakah pembesaran pada kelenjar limfe axillar dan clavikula <p>b) Palpasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adakah secret dari putting, adakah nyeri tekan, dan kekenyalan. • Adakah benjolan massa atau tidak

10	Memeriksa bagain Abdomen Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, strie, adakah nyeri	Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, strie, adakah nyeri
11	Memeriksa Ekstremitas atas dan bawah : Edema, varises , reflek patella	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah ada atau tidaknya varises pada kaki
12	Memeriksa Genitalia :	<p>a. Inspeksi Kuantitas dan penyebaran pubis merata atau tidak. Amati adanya lesi, eritema, keputihan/candidiasis.</p> <p>b. Palpasi Tarik lembut labia mayora dengan jari-jari oleh satu tangan untuk mengetahui keadaan clitoris, selaput dara, orifisium dan perineum, bartholinitis</p>
13	Memeriksa Rektum dan Anus	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi litotomi atau berbaring miring. • Inspeksi anus. kemungkinan terdapat hemoroid. • Palpasi kanul anus dan rektum
14	Memeriksa punggung	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah bentuk tulang belakangnya lordosis, scoliosis, dan kifosis