

WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Pemeriksaan Fisik pada masa Pra Konsepsi
Materi	: Mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan fisik pada masa pra konsepsi
Nama Mahasiswa	: Fuji Padia Ramdani
NIM/ Kelompok Kelas	: 2010101017

No	Konten	Keterangan/Tujuan Pemeriksaan
1	Persiapan alat	<p>Persiapan Tempat dan alat</p> <ol style="list-style-type: none"> Tempat harus disiapkan dengan memperhatikan pasien safety Alat yang disiapkan sesuai dengan kebutuhan <ol style="list-style-type: none"> Sarung tangan Alat pemeriksaan tanda vital (stetoskop, Tensimeter, thermometer) Alat untuk antropometri (timbangan dan mikrotoise, metlin) 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	<p>Kepala :</p> <p>Inspeksi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bentuk kepala (bulat / lonjong / benjol, besar / kecil, simetris / tidak) ➤ Posisi kepala terhadap tubuh (tegak lurus dan digaris tengah tubuh / tidak) ➤ Kulit kepala (ada luka / tidak, bersih/ kotor, berbau / tidak, ada ketombe/ tidak, ada kutu / tidak) <p>Palpasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ubun-ubun (datar / cekung / cembung) ➤ Raba dan rasakan (ada / tidak) :nyeri tekan, benjolan, tumor ➤ Palpasi apakah ubun-ubun sudah menutup / belum <p>Rambut :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Penyebaran / pertumbuhan (rata/ tidak)

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Keadaan rambut (rontok, pecah- pecah, kusam) ➤ Warna rambut (hitam, merah, beruban, atau menggunakan cat rambut) ➤ Bau rambut (berbau / tidak). Bila berbau apa penyebabnya.
3	Memeriksa bagian muka : adakah pucat, adakah oedem	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warna kulit wajah (pucat, kemerahan, kebiruan) ➤ Struktur wajah (simetris / tidak, ada luka / tidak, ada ruam dan pembengkakan / tidak, ada kesemutan / tidak, ada kelumpuhan otot-otot fasialis / tidak)
4	Memeriksa bagian Mata	<ol style="list-style-type: none"> a. Kelengkapan dan kesimetrisan mata b. Adakah eksoftalmus (mata menonjol) atau Endofthalmus (mata tenggelam) c. Kelopak mata/palpebra : adakah oedem, ptosis, peradangan, luka, atau benjolan d. Bulu mata : rontok atau tidak e. Konjunktiva : merah muda atau pucat f. Sclera : adakah perubahan warna, kemerahan , kuning atau pucat. g. Warna iris serta reaksi pupil terhadap cahaya, miosis /mengecil, midriasis/ melebar, pin point/kecil sekali,normalnya isokor/pupil sama besar. h. Kornea, warna merah biasanya karena peradangan, warna putih atau abu-abu di tepi kornea (arcus senilis), warna biru, hijau pengaruh ras. Amati kedudukan kornea i. Nistagmus : gerakan ritmis bola mata j. Strabismus konvergent : kornea lebih dekat ke sudut mata medial, Strabismus divergent
5	Memeriksa bagian hidung :	<ol style="list-style-type: none"> a. Bentuk tulang hidung dan posisi septum nasi (adakah pembengkokan atau tidak) b. Meatus, adakah perdarahan, kotoran, pembengkakan, mukosa hidung, adakah pembesaran (polip)
6	Memeriksa bagian telinga	<ol style="list-style-type: none"> a. Amati bagian telinga luar: bentuk, ukuran, warna, lesi, nyeri tekan, adakah peradangan, penumpukan serumen. b. Palpasi:

		Dengan otoskop periksa amati, warna, bentuk, transparansi, perdarahan, dan perforasi.
7	Memeriksa bagian mulut dan faring	<ul style="list-style-type: none"> a. Amati bibir, untuk mengetahui kelainan konginetal (labioscheisis, palatoscheisis, atau labiopalatoscheisis), warna bibir pucat, atau merah, adakah lesi dan massa. b. Amati gigi, gusi, dan lidah, adakah caries, kotoran, kelengkapan, gigi palsu, gingivitis, warna lidah, perdarahan dan abses. c. Amati orofaring atau rongga mulut, bau mulut, uvula simetris atau tidak d. Adakah pembesaran tonsil e. Perhatikan suara klien ada perubahan atau tidak f. Perhatikan adakah lendir dan benda asing atau tidak
8	Memeriksa bagian leher	<ul style="list-style-type: none"> a. 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 b. Kelenjar tiroid, ada pembesaran atau tidak dengan meraba pada suprasternal pada saat klien menelan, normalnya tidak teraba kecuali pada orang kurus c. Vena jugularis, ada pembesaran atau tidak
9	Memeriksa bagian Payudara Inspeksi Palpasi	<p>Inspeksi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Ukuran payudara, bentuk, dan kesimetrisan, dan adakah pembengkakan. Normalnya melingkar dan simetris dengan ukuran kecil, sedang atau besar. 2) Kulit payudara, warna, lesi, vaskularisasi, oedema. 3) Areola: Adakah perubahan warna, pada wanita hamil lebih gelap. 4) Putting: Adakah cairan yang keluar, ulkus, pembengkakan 5) Adakah pembesaran pada kelenjar limfe axillar dan clavikula <p>Palpasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Adakah secret dari putting, adakah nyeri tekan, dan kekenyalan.

		2) Adakah benjolan massa atau tidak
10	Memeriksa bagain Abdomen Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, striae, adakah nyeri	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perhatikan adanya striae (tanda peregangan pada ibu hamil) ➤ Bentuk perut Perhatikan :kesimetrisan (baik pada orang yang gemuk/kurus). Pembesaran perut secara simetris disebabkan penimbunan cairan di rongga peritonium, penimbunan udara di dalam usus dan orang terlampau gemuk. ➤ Pembesaran perut asimetris ditemukan pada kehamilan, tumor di dalam rongga perut, tumor ovarium atau kandung kencing. ➤ Pembesaran setempat : dijumpai pada pembesaran hepar, limpa, ginjal, kandung empedu, dan tumor pada organ-organ tersebut ➤ Gerakan dinding perut 17 ➤ Minta pasien untuk nafas dalam dan perhatikan gerakan perut saat inspirasi dan ekspirasi. ➤ Normal perut mengempis pada ekspirasi dan mengembang pada inspirasi. Pada kelumpuhan diafragma terdapat gerakan dinding perut yang berlawanan ➤ Amati adanya gerakan peristaltik. Pada orang yang sangat kurus kadang peristaltik normal terlihat
11	Memeriksa Ekstremitas atas dan bawah : Edema, varises , reflek patella	<p>Inspeksi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Penampilan umum, gaya jalan, ketegapan, cara bergerak, simetris tubuh dan extremitas (bandingkan sisi yang satu dengan yang lain ➤ Ekstremitas atas / bawah, kanan/ kiri). Adanya perasaan tidak nyaman, pincang, atau nyeri saat berjalan ➤ Kelumpuhan badan dan atau anggota gerak. Adanya fraktur atau tidak ➤ Warna kulit pada ekstremitas (kemerahan / kebiruan / hiperpigmentasi) ➤ Periksa adanya benjolan / pembengkakan pada ekstremitas. Adanya atrofi / hipertrofi otot, struktur tulang dan otot. ➤ Amati otot kemungkinan adanya

		<p>kontraksi abnormal dan tremor</p> <p>Palpasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kekuatan / kualitas nadi perifer ➤ Adanya nyeri tekan atau tidak ➤ Adanya krepitasi atau tidak ➤ Konsistensi otot (lembek / keras) <p>Reflek</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posisi : dapat dilakukan dengandunguk atau berbaring terlentang ➤ Cara : ketukan pada tendon patella ➤ Respon : plantar fleksi kaki
12	Memeriksa Genitalia :	<p>Memeriksa Genitalia :</p> <p>a. Inspeksi</p> <p>Kuantitas dan penyebaran pubis merata atau tidak. Amati adanya lesi, eritema, keputihan/candidiasis</p> <p>b. Palpasi</p> <p>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	<p>a) Posisi litotomi atau berbaring miring.</p> <p>b) Inspeksi anus. kemungkinan terdapat hemoroid.</p> <p>c) Palpasi kanul anus dan rektum</p>
14	Memeriksa punggung	Periksa bentuk tulang belakang (Lordosis, Kifosis, Skoliosis)

Tugas

Pemeriksaan refleksi patella pada ibu hamil

- Jika bernilai positif / baik menunjukkan sistem saraf di area ekstremitas bawah termasuk baik.
- Jika bernilai negatif / tidak ada reaksi atau reflek, kemungkinan ibu hamil tersebut mengalami kekurangan vit. B1
- Jika dihubungkan dengan persalinan nantinya, kemungkinan ibu mengalami preeklampsia / eklampsia.