

**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>	: Safira Nurul Aini
<b>NIM/ Kelompok Kelas</b>	: 2010101043/ A4

No	Konten	Keterangan/Tujuan Pemeriksaan
1	a. Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tempat harus disiapkan dengan memperhatikan pasien safety</li> <li>Alat yang disiapkan sesuai dengan kebutuhan :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Sarung tangan</li> <li>Alat pemeriksaan tanda vital (stetoskop, Tensimeter, thermometer)</li> <li>Alat untuk antropometri (timbangan dan mikrotoise, metlin)</li> <li>Alat untuk pemeriksaan fisik :                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Senter</li> <li>Corong telinga</li> <li>Speculum hidung</li> <li>Kasa DTT, Kapas DTT</li> <li>Bengkok</li> <li>Pinset</li> <li>Reflek hammer</li> <li>Kertas tissue</li> <li>Alat dan buku catatan</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>
	b. Persiapan Pemeriksaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mencuci tangan</li> <li>Menggunakan sarung tangan</li> <li>Membantu memposisikan ibu sesuai dengan jenis pemeriksaan dengan memperhatikan resiko pasien jatuh</li> <li>Memeriksa Keadaan umum dan kesadaran</li> <li>Memeriksa Antropometri :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Tinggi badan</li> <li>Berrat badan</li> <li>LILA → normal : 23,5 (m)</li> </ol> </li> <li>Memeriksa tanda-tanda vital                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Tekanan darah</li> <li>Suhu</li> <li>Denyut nadi</li> <li>Pernafasan</li> </ol> </li> </ol>
	<b>Pemeriksaan Fisik Head to Toe</b>	
2	Memeriksa bagian kepala	Guna melihat penyebaran rambut, kebersihan kepala dan rontok
3	Memeriksa bagian muka : adakah pucat, adakah oedem	Inspeksi : Perhatikan ekspresi wajah klien, Warna dan kondisi wajah klien, struktur wajah klien, sembab atau tidak, ada kelumpuhan otot-otot fasialis atau tidak
4	Memeriksa bagian mata	<ol 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,</li> </ol>

		<p>peradangan, luka, atau benjolan</p> <p>d. Bulu mata : rontok atau tidak</p> <p>e. Konjunctiva : merah muda atau pucat</p> <p>f. Sclera : adakah perubahan warna, kemerahan , kuning atau pucat.</p> <p>g. Warna iris serta reaksi pupil terhadap cahaya, miosis/mengecil, midriasis/ melebar, pin point/kecil sekali, normalnya isokor/pupil sama besar.</p> <p>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</p> <p>i. Nigtasmus : gerakan ritmis bola mata</p> <p>j. Strabismus konvergent : kornea lebih dekat ke sudut mata medial, Strabismus divergent</p>
5	Memeriksa bagian hidung	<p>a. Bentuk tulang hidung dan posisi septum nasi (adakah pembengkokan atau tidak)</p> <p>b. Meatus, adakah perdarahan, kotoran, pembengkakan, mukosa hidung, adakah pembesaran (polip)</p>
6	Memeriksa bagian telinga	<p>a. Amati bagian telinga luar: bentuk, ukuran, warna, lesi, nyeri tekan, adakah peradangan, penumpukan serumen.</p> <p>b. Palpasi: Dengan otoskop periksa amati, warna, bentuk, transparansi, perdarahan, dan perforasi.</p>
7	Memeriksa bagian mulut dan faring	<p>a. Amati bibir, untuk mengetahui kelainan konginetal (labioscheisis, palatoscheisis, atau labiopalatoscheisis), warna bibir pucat, atau merah, adakah lesi dan <u>massa</u>.</p> <p>b. Amati gigi, gusi, dan lidah, adakah caries, kotoran, kelengkapan, gigi palsu, gingivitis, warna lidah, perdarahan dan abses. <i>tumor, dging tumbuh</i></p> <p>c. Amati orofaring atau rongga mulut, bau mulut, uvula simetris atau tidak</p> <p>d. Adakah pembesaran tonsil</p> <p>e. Perhatikan suara klien ada perubahan atau tidak</p> <p>f. Perhatikan adakah lendir dan benda asing atau tidak</p>
8	Memeriksa bagian leher	<p>a. Bentuk leher simetris atau tidak, ektomorf/ kurus ditemukan pada orang dengan gizi jelek, atau TBC, sedangkan endomorf ditemukan pada <u>klien</u> obesitas, adakah peradangan, jaringan parut, perubahan warna, dan massa</p> <p>b. Kelenjar tiroid, ada pembesaran atau tidak dengan meraba pada suprasternal pada saat klien menelan, normalnya tidak teraba kecuali pada aorang kurus</p> <p>c. Vena jugularis, <u>ada pembesaran</u> atau tidak <i>ada tumor ggn<sup>2</sup></i></p>
9	Memeriksa bagian Payudara	<p>a. Inspeksi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ukuran payudara, bentuk, dan kesimetrisan, dan adakah pembengkakan. Normalnya melingkar dan simetris dengan ukuran kecil, sedang atau besar.</li> <li>2) Kulit payudara, warna, lesi, vaskularisasi, oedema.</li> <li>3) Areola: Adakah perubahan warna, pada wanita hamil lebih gelap.</li> <li>4) Puting: Adakah cairan yang keluar, ulkus, pembengkakan</li> <li>5) Adakah pembesaran pada kelenjar limfe <u>axillar</u> dan <u>clavikula</u> <i>ada tumor ggn<sup>2</sup></i></li> </ol>

		<p>b. <b>Palpasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Adakah secret dari puting, adakah nyeri tekan, dan kekenyalan.</li> <li>2) Adakah benjolan massa atau tidak</li> </ol>
10	<p>Memeriksa bagian Abdomen Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, striae, adakah nyeri</p>	<p>a. <b>Inspeksi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bentuk abdomen: Membusung, atau datar</li> <li>2) Massa/ Benjolan: pada daerah apa dan bagaimana bentuknya</li> <li>3) Kesimetrisan bentuk abdomen</li> <li>4) Amati adanya scar, striae (tanda peregangan pada ibu hamil),</li> <li>6) warna: Cullen's sign, Grey Turner's sign</li> </ol> <p>b. <b>Auskultasi:</b> peristaltic usus atau bising usus</p> <p>c. <b>Palpasi:</b> nyeri, massa.</p>
11	<p>Memeriksa Ekstremitas Atas dan bawah : Edema, varises , <u>reflek patella</u> ↓ (-) klo sampai mines berarti sarafnya tdk baik</p>	<p>a. <b>Inspeksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posture, perasaan tidak nyaman, deformitas sendi, gaya berjalan</li> <li>2) Kesimetrisan</li> <li>3) Deformitas</li> <li>4) Perubahan warna, Ecchymosis</li> </ol> <p>b. <b>Palpasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Observasi suhu dengan menggunakan punggung tangan</li> <li>2) Kelainan bentuk (Deformities)</li> <li>3) Crepitus (KREEP-it-us) → karena pergerakan fragmen tulang pada fraktur</li> <li>4) Tenderness dan rasa tidak nyaman (nyeri)</li> </ol> <p>c. <b>Refleks Patella</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Minta pasien duduk dan tungkai menggantung di tempat tidur/kursi</li> <li>b. Rilex kan pasien dan alihkan perhatian untuk menarik kedua tangan di depan dada</li> <li>c. Pukul tendo patella, kaji reflex</li> </ol>
12	<p>Memeriksa Genetalia rambut pubis ☺ ↳ melindungi vagina dari kuman / kotoran agar tdk langsung masuk ke vagina</p>	<p>a. <b>Inspeksi</b></p> <p>Kuantitas dan <u>penyebaran pubis</u> merata atau tidak. Amati adanya lesi, eritema, keputihan/candidiasis</p> <p>b. <b>Palpasi</b></p> <p>Tarik lembut labia mayora dengan jari-jari oleh satu tangan untuk mengetahui keadaan clitoris, selaput dara, orifisium dan perineum, bartholinitis</p>
13	<p>Memeriksa Rektum dan Anus</p>	<p>a. Posisi litotomi atau berbaring miring.</p> <p>b. <b>Inspeksi</b> anus, kemungkinan terdapat hemoroid.</p> <p>c. <b>Palpasi</b> kanul anus dan rektum</p>
14	<p>Memeriksa punggung</p>	<p>Periksa bentuk tulang belakang (Lordosis, Kifosis, Skoliosis)</p>