

WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Asuhan Pra Konsepsi
Materi	: Mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan fisik pada masa pra konsepsi
Nama Mahasiswa	: Novita Aprilia Chandra Dewi
NIM/ Kelompok Kelas	: 2010101054/ A5

No	Konten	Keterangan/Tujuan Pemeriksaan
1	Persiapan alat	a. Alat yang disiapkan sesuai dengan kebutuhan <ol style="list-style-type: none"> 1) Sarung tangan 2) Alat pemeriksaan tanda vital (stetoskop, Tensimeter, thermometer) 3) Alat untuk antropometri (timbangan dan mikrotoise, 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
3	Memeriksa bagian muka	Adakah pucat, adakah oedem
4	Memeriksa bagian Mata	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. Konjunctiva : merah muda atau pucat f. Sclera : adakah perubahan warna, kemerahan , kuningatau pucat. g. Warna iris serta reaksi pupil terhadap cahaya, miosis

		<p>/mengecil, midriasis/ melebar, pin point/kecil sekali, nomalnya 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, nyeritekan, 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 massa.</p> <p>b. Amati gigi, gusi, dan lidah, adakah caries, kotoran, kelengkapan, gigi palsu, gingivitis, warna lidah, perdarahan dan abses.</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 klien obesitas, adakah peradangan jaringan parut, perubahan warna, dan massa</p> <p>b. Kelenjar tiroid, ada pembesaran atau tidak dengan meraba pada suprasternal</p>

		pada saat klien menelan, normalnya tidak teraba kecuali pada orang kurus c. Vena jugularis, ada pembesaran atau tidak
9	Memeriksa bagian Payudara	<p>1. Inspeksi</p> <p>a. Ukuran payudara, bentuk, dan kesimetrisan, dan adakah pembengkakan. Normalnya melingkar dan simetris dengan ukuran kecil, sedang atau besar.</p> <p>b. Kulit payudara, warna, lesi, vaskularisasi, oedema.</p> <p>c. Areola: Adakah perubahan warna, pada wanita hamil lebih gelap.</p> <p>d. Puting: Adakah cairan yang keluar, ulkus, pembengkakan.</p> <p>2. Palpasi</p> <p>a. Adakah pembesaran pada kelenjar limfe axillar dan clavikula</p> <p>b. Adakah secret dari puting, adakah nyeri tekan, dan kekenyalan.</p> <p>c. Adakah benjolan massa atau tidak</p>
10	Memeriksa bagian Abdomen	Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, striae, adakah nyeri
11	Memeriksa Ekstremitas atas dan bawah	Edema, varises, reflek patella
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	<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).