

WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Pemeriksaan Fisik pada masa Pra Konsepsi
Materi	: Mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan fisik pada masa pra konsepsi
Nama Mahasiswa	: Sukanti Ningsih
NIM/ Kelompok Kelas	: 2010101051

No	Konten	Keterangan/Tujuan Pemeriksaan
1	Persiapan alat	<p>Persiapan Tempat dan alat</p> <p>a. Tempat harus disiapkan dengan memperhatikan pasien safety</p> <p>b. Alat yang disiapkan sesuai dengan kebutuhan</p> <p>1) Sarung tangan</p> <p>2) Alat pemeriksaan tanda vital (stetoskop, Tensimeter, thermometer)</p> <p>3) Alat untuk antropometri (timbangan dan mikrotoise, metlin)</p> <p>4) Alat untuk pemeriksaan fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senter - Corong telinga - Speculum hidung - Kasa DTT, Kapas DTT - Bengkok - Pinset - Reflek hammer - Kertas tissue <p>Alat dan buku catatan</p>
	<i>Pemeriksaan Fisik Head to Toe</i>	
2	Memeriksa bagian kepala : penyebaran rambut, kebersihan kepala, rontok	Menyebutkan kebersihan kepada pasien, menyebutkan apakah ada kerontokan rambut apa tidak.
3	Memeriksa bagian muka : adakah pucat, adakah oedem	Mengamati wajah pasien apakah tampak pucat atau tidak, apakah ada oedem apa tidak.
4	Memeriksa bagian Mata	<p>Memeriksa bagian Mata</p> <p>a. Kelengkapan dan kesimetrisan mata</p> <p>b. Adakah eksoftalmus (mata menonjol) atau Endofthalmus (mata tenggelam)</p> <p>c. Kelopak mata/palpebra : adakah oedem, ptosis, 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</p>

		<p>warna, kemerahan , kuning atau pucat.</p> <p>g. Warna iris serta reaksi pupil terhadap cahaya, miosis /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 devergent</p>
5	Memeriksa bagian hidung :	<p>Memeriksa bagian hidung :</p> <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>Memeriksa bagian telinga</p> <p>a. Amati bagian teliga luar: bentuk, ukuran, warna, lesi, nyeri tekan, adakah peradangan, penumpukan serumen.</p> <p>b. Palpasi: Dengan otoskop periksa amati, warna, bentuk, transparansi, perdarahan, dan Pervorasi</p>
7	Memeriksa bagian mulut dan faring	<p>Memeriksa bagian mulut dan faring</p> <p>a. Amati bibir, untuk mengetahui kelainan konginetal (labioscheisis, palatoscheisis, atau labiopalatoseisis), 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</p>

		perubahan atau tidak d. Perhatikan apakah lendir dan benda asing atau tidak
8	Memeriksa bagian leher	Memeriksa bagian leher 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 aorang kurus c. Vena jugularis, ada pembesaran atau tidak
9	Memeriksa bagian Payudara Inspeksi	Memeriksa bagian Payudara a. Inspeksi 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 b. Palpasi 1) Adakah secret dari putting, adakah nyeri tekan, dan kekenyalan. 2). apakah benjolan massa atau tidak
10	Memeriksa bagian Abdomen Massa/benjolan, kesimetrisan bentuk abdomen, amati adanya scar, striae, adakah nyeri	Mengamati bagian abdomen apakah ada benjolan, kesimetrisan bengkak abdomen, mengamati adanya acar, strip, dan apakah ada nyeri.
11	Memeriksa Ekstremitas atas dan bawah : Edema, varises , reflek patella	Memeriksa edema, memeriksa apakah ada varises atau tidak, dan memeriksa gerakan refleks patella.
12	Memeriksa Genitalia :	Memeriksa Genitalia : a. Inspeksi Kuantitas dan penyebaran pubis merata atau tidak. Amati adanya lesi,

		<p>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>Memeriksa Rektum dan Anus</p> <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	<p>Pemeriksaan punggung</p> <p>Periksa bentuk tulang belakang (Lordosis, Kifosis, Skoliosis)</p>