

**CEKLIST
PEMERIKSAAN FISIK PADA IBU HAMIL**

LANGKAH/ TUGAS	KASUS		
PERSIAPAN			
1. Siapkan set alat di atas troli yaitu: <ol style="list-style-type: none"> a. Timbangan berat badan b. Ukuran tinggi badan c. Tensimeter d. Stetoskop e. Termometer f. Arloji g. Pita pengukur LILA h. Phantoom Head to Toe i. Tongue spatel j. Refleks hammer k. Sarung tangan DTT/steril dalam bak instrumen dan Sarung tangan prinsip bersih l. Korentang m. Bak instrument n. Bengkok o. Alas bokong/perlak p. Selimut 2. Kain kassa, kapas DTT 3. Larutan klorin 0,5 %			
PROSEDUR			
1. Jelaskan prosedur pada ibu dan jaga privacy			
2. Cuci tangan dan keringkan (Gunakan sabun dan dibawah air mengalir, dan gunakan handuk untuk mengeringkan)			
3. Pastikan kandung kemih kosong dengan menganjurkan ibu untuk berkemih			
4. Lihat postur dan sikap tubuh <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Melihat bentuk tubuh dan cara berjalan ibu</i> ✓ <i>Memantau keadaan umum ibu dan status emosional ibu</i> 			
5. Ukur berat badan ibu <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Memberitahu ibu untuk ditimbang BB nya, sepatu/sandal dilepas, Barang bawaan di letakkan dan Jarum timbangan pada titik nol</i> ✓ <i>Ibu menghadap ke pemeriksa, ukuran timbangan dilihat dari depan tidak dari samping</i> ✓ <i>Catat apakah berat badannya normal dan naik atau turun dari sebelumnya</i> 			
6. Ukur tinggi badan ibu <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Memberitahu ibu untuk mengukur TB, Sepatu/sandal dilepas, tarik pengukur pada puncak kepala ibu, lihat hasil pengukuran dan dicatat</i> 			
7. Ukur LILA ibu (dalam posisi duduk) <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Memberitahu ibu akan di ukur lengan atasnya, minta ibu membuka Lengan baju kiri dan melipat siku</i> ✓ <i>Pita LILA diletakkan pada puncak bahu direntangkan sampai ke ujung siku, tentukan bagian tengah pita</i> ✓ <i>Buatlah lingkaran lengan dibagian di batas bagian tengah lengan</i> ✓ <i>Tentukan besar lingkaran lengan</i> 			

<p>8. Ukur tekanan darah ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Memberitahu ibu untuk pemeriksaan tekanan darah</i> ✓ <i>Ibu dalam posisi duduk, Lengan baju kiri dibuka/disingsing sampai batas bahu, tidak boleh menekan lengan dan harus longgar</i> ✓ <i>Manset dipasang 3 jari di atas lipatan siku (manset tidak dipasang terlalu longgar dan atau terlalu kencang)</i> ✓ <i>Kedua pipa karet persis berada pada arteri brachialis dan tidak menutup siku</i> ✓ <i>Air raksa/jarum pengukur berada pada angka nol</i> ✓ <i>Air raksa di pompa perlahan-lahan sampai terdengar bunyi denyut nadi, teruskan pompa sampai 10 mmHg dari batas bunyi</i> ✓ <i>Turunkan air raksa perlahan-lahan sampai terdengar bunyi pertama (systole), teruskan turunkan air raksa sampai terdengar suara terakhir (diastol)</i> ✓ <i>Tentukan tekanan darah ibu dan dicatat</i> 			
<p>9. Ukur suhu ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Memberitahu ibu untuk pemeriksaan suhu ibu, pasang thermometer aksila di ketiak ibu yang paling dalam jauh dari kita</i> ✓ <i>Jepit thermometer dengan cara tangan dilipat dan disilangkan ke dada, sambil menunggu hasilnya lakukan pengukuran nadi dan respirasi</i> ✓ <i>Baca hasil thermometer (\pm 5-10 menit)</i> 			
<p>10. Periksa nadi dan respirasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Letakkan kedua lengan ibu hamil terlentang di sisi tubuh</i> ✓ <i>Tentukan letak arteri radialis untuk meraba denyut nadi yang akan dihitung</i> ✓ <i>Periksa denyut nadi (arteri radialis) dengan menggunakan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis</i> ✓ <i>Hitung jumlah/frekuensi nadi dalam satu menit</i> ✓ <i>Perhatikan keteraturan irama dan kekuatan denyutan</i> ✓ <i>Perhatikan gerakan pernafasan pada dada/diaphragma</i> ✓ <i>Hitung pernafasan selama 1menit dilakukan upaya distraksi yaitu mengalihkan perhatian pasien sehingga usahakan pasien tidak mengetahui (blinded) kalau sedang dihitung frekuensi nafasnya</i> 			
<p>11. Periksa kepala, muka, mata, hidung, mulut dan telinga ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Beritahu ibu untuk pemeriksaan daerah kepala dan muka</i> ✓ <i>Periksa daerah kepala (kulit kepala, distribusi rambut)</i> ✓ <i>Periksa daerah kulit muka (pucat, oedem, cloasma gravidarum)</i> ✓ <i>Periksa selaput lendir kelopak mata (conjungtiva, sclera dan oedem palpebra)</i> ✓ <i>Periksa daerah hidung (polip, pengeluaran dari hidung)</i> ✓ <i>Periksa mulut (kebersihan lidah, stomatitis, gigi berlubang, caries, epulis, tonsil dan pharynx)</i> ✓ <i>Periksa telinga (kebersihannya, ada atau tidak ada serumen)</i> 			
<p>12. Periksa daerah leher ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Beritahu ibu untuk pemeriksaan leher</i> ✓ <i>Periksa pembesaran vena leher</i> ✓ <i>Periksa pembesaran kelenjar tyroid</i> ✓ <i>Pemeriksa berada di depan ibu, kemudian perhatikan apakah terdapat pembesaran pada leher bagian depan ketika kepala dalam posisi biasa, dan ketika kepala dalam posisi tengadah.</i> 			

<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Pemeriksa berada di belakang ibu, raba leher bagian depan (pada kelenjar tyroid), kemudian ibu diminta menelan, tentukan apakah kelenjar tyroid teraba atau tidak.</i> 			
<p>13. Periksa payudara dan aksila (ketiak) ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Terlebih dahulu mintalah ibu untuk melonggarkan pakaiannya dan melepaskan bra-nya agar mudah dalam pemeriksaan dan menjaga privasi ibu dengan memastikan sampiran tertutup rapat</i> ✓ <i>Bantulah pasien berbaring di tempat tidur</i> ✓ <i>Beritahu ibu untuk pemeriksaan payudara</i> ✓ <i>Mintalah ibu untuk meletakkan tangannya di atas kepala</i> ✓ <i>Lihat bentuk payudara (simetris, retraksi)</i> ✓ <i>Lihat warna areola mammae</i> ✓ <i>Lihat puting susu (menonjol, masuk, datar)</i> ✓ <i>Palpasi payudara untuk menemukan benjolan</i> ✓ <i>Tekankan telapak tangan pada sisi luar payudara kiri dan bergeser secara perlahan menuju puting, rasakan apakah ada benjolan atau tidak</i> ✓ <i>Ulangi dari sisi bagian dalam ke arah puting payudara kiri</i> ✓ <i>Lakukan hal yang sama pada payudara kanan</i> ✓ <i>Periksa puting susu (tertarik ke dalam, retak-retak, pengeluaran cairan)</i> ✓ <i>Palpasi aksila untuk menemukan pembesaran kelenjar getah bening</i> ✓ <i>Tekankan telapak tangan pada sisi luar aksila kiri dan kanan bergeser secara perlahan menuju arah payudara, rasakan apakah ada benjolan atau tidak</i> ✓ <i>Beritahu ibu hasilnya</i> 			
<p>14. Periksa Ekstremitas atas dan bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Lihat adanya oedem dan varises pada kaki</i> ✓ <i>Beritahu ibu untuk pemeriksaan oedema dan varises</i> ✓ <i>Ibu jari menekan tulang kering sesaat, tentukan apakah ada oedem atau tidak</i> ✓ <i>Amati ada atau tidaknya varises pada kedua tungkai</i> ✓ <i>Beritahu ibu hasilnya</i> ✓ <i>Mencatat hasil pemeriksaan</i> 			
<p>15. Periksa punggung dan CVAT (Costo Vetebral Angel Tendemess)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Ibu disuruh duduk atau berbaring miring dengan punggung terbuka</i> ✓ <i>Raba punggung ibu untuk mengetahui adanya kelainan/benjolan.</i> ✓ <i>Beritahu ibu untuk pemeriksaan CVAT</i> ✓ <i>Letakkan telapak tangan pada CVA pada satu sisi.</i> ✓ <i>Kepal tangan pemeriksa, gunakan sisi ulnar (sisi dimana jari kelingking berada untuk memukul dengan lembut punggung ibu, dengan lembut tumbuk bagian bawah satu sisi dari punggung ibu dari bagian tengah daerah scapular ke bagian tengah daerah punggung tepatnya lateral ke otot para vertebral)</i> ✓ <i>Ulangi sisi lainnya</i> ✓ <i>Catat apakah ibu menjerit atau bahkan merasakan sakit.</i> 			
<p>16. Periksa reflek patella pada daerah lutut</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Ibu di anjurkan duduk dengan kaki tergantung santai</i> ✓ <i>Alihkan perhatian ibu agar tidak berkonsentrasi pada lutut.</i> ✓ <i>Ketok bawah lutut yaitu pada bagian bawah tendon di bawah tempurung lutut dengan reflek hamer.</i> ✓ <i>Tentukan reflek positif/negatif/kuat dan cepat</i> 			

<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Beritahu ibu hasilnya</i> ✓ <i>Mencatat hasil pemeriksaan</i> 			
<p>17. Bereskan pasien dan alat</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Celupkan sarung tangan yang telah digunakan kedalam larutan untuk dekontaminasi, lepaskan kedua sarung tangan tadi secara terbalik dan rendam dalam larutan dekontaminan selama 10 menit.</i> ✓ <i>Rapikan pakaian dan persilahkan ibu duduk kembali</i> 			
<p>18. Cuci tangan dan keringkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Gunakan sabun dan dibawah air mengalir, dan gunakan handuk untuk mengeringkan</i> 			
<p>19. Jelaskan hasil-hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarganya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Jelaskan pada ibu dan keluarga analisis keputusan klinis mengenai masalah dan kebutuhan kehamilan saat ini</i> 			
<p>20. Dokumentasikan hasil pemeriksaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Tulis hasil pemeriksaan ke dalam catatan kartu ibu, buku KIA atau kohort ibu hamil</i> 			