


Praktikum 3-6

	WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA		
	Kelas/ Kelompok	A6/1	
	Nama Mahasiswa/ NIM	Ratika Juliansih/ 2010101064 Veny Atsila Salsa Bila/ 2010101065 Elvitrah Nur Vinski/ 2010101066 Alifah Qois Fatunisa /2010101067	
	Praktikum	Pertemuan 3-6	
Kasus ke-	Seorang ibu hamil (30 tahun) dengan usia kehamilan 14 minggu (BB hamil = 50 kg, BB sebelum hamil = 45 kg, TB = 157 cm LILA = 24 cm), tekanan darah 100/70 mmHg, suhu 36,5 °C, mengeluh agak pusing, <i>morning sickness</i> selama kehamilan. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 130 mg/dl, Hb 11,5 g/dl. Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi =1650 kkal, Protein = 43 g, Lemak = 50 g.		
Hasil diskusi	DS: - Ny. A usia kehamilan 14 minggu - Mengeluh agak pusing, <i>morning sickness</i> selama kehamilan - Alergi udang DO: - Antropometri BB hamil = 50 kg BB sebelum hamil = 45 kg TB = 157 cm - Vital sign TD = 100/70 mmHg Suhu = 36,5 °C, Analisis e. Status gizi $IMT = BB : TB^2$ (TB dalam m) $= 50 : 1,57^2$ $= 50 : 2,44 = 18,93$ f. Vital Sign		
	Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
	TD = 100/70 mmHg	Sistol: 100-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Normal
	Suhu = 36,5°C	36.5 °C- 37.5 °C	Normal
	g. Hasil Lab		
	Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
	GDS = 130 mg/dl	GDS = 70-100 mg/dl	Normal
	HB = 11,5 g/dl	HB = 11 g/dl	Normal
	h. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan K,P,L) $BMR = 346,44 + 13,96 (50) + 2,70 (157) - 6,82 (30)$		

	$= 346,44 + 698 + 423,9 - 204,6$ $= 1.044,44 = 219,3$ $= 1.263,74$ <p>TEE = BMR X FE</p> $= 1.263,74 \times 1,375$ $= 1.737,6425$ <p>Energy total</p> $= 1.737,6425 + 300$ $= 2.037,6425 \text{ kkal/hari}$ <p>Karbohidrat = 60% x 2.037,6425</p> $= 1.222,5855 : 4 = 306,64$ $= 306,64 + 25 = 331,64 \text{ (+40 AKG karbohidrat pada ibu hamil TM2)}$ <p>Protein = 15 % x 2.037,6425</p> $= 305,64 : 4 = 76,41 \text{ (+10 AKG protein pada ibu hamil TM2)}$ <p>Lemak = 25 % x 2.037,6425</p> $= 509,41 : 9 = 56,60 \text{ (2,3 AKG lemak pada ibu hamil TM2)}$ <p>i. Perbandingan hitungan dengan recall</p>
Perhitungan Bahan Makanan Penukar	Perhitungan bahan makanan Porsi distribusi makanan Tabel Rekomendasi menu sehari
Menu yang akan diolah dan urt nya	Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snack disertai foto sesuai porsinya
Foto bahan makanan, proses dan penyajian	Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya Foto bahan makanan snack dan hasil olahannya
Kesimpulan	Kesimpulan yang dapat kita peroleh dari pembelajaran tersebut adalah kita dapat mengetahui cara menghitung kebutuhan kalori, dapat mengetahui porsi makanan sehat dan menunya. Selain itu, bisa belajar menentukan AKG yang dianjurkan per orang per hari.
Yogyakarta,20..... Dosen Pengampu Praktikum (.....)	