


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	Naura Syahida (2010101072) Maulidia Istiqomah (2010101073) Yuri Radhifa (2010101074) Haminur (2010101076) Dewinda evarina (2010101077)																		
	Praktikum	Pertemuan 3-6																		
Kasus ke-	<p>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 oC, mengeluh agak pusing, morning sickness 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.</p>																			
Hasil diskusi	<p>DS -seorang ibu hami usia 29 tahun . -Usia kehamilan 35 Minggu . -Mudah pegal pegal, kaki bengkok, sering buang air kecil .</p> <p>DO :</p> <p>-Antropometri : BB hamil: 60kg BB sebelum hamil: 48kg TB: 157cm Lila: 26cm</p> <p>-Vital Sign : TD: 110/80 mmHg Suhu: 37,0 C</p> <p>-Hasil Lab : Gula darah: 112 mg/dl Hb: 10,5 g/dl</p> <p>Analisis Status gizi ibu : IMT: $BB : TB^2$ $60 : 1,57^2$ $60 : 2,46 = 24,39 \rightarrow$ Status gizi Normal</p> <p>f. Vital Sign</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Hasil Periksa</th> <th>Nilai Batas</th> <th>Kesimpulan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>TD = 110/80 mmHg</td> <td>Sistol: 100-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg</td> <td>Normal</td> </tr> <tr> <td>Suhu = 37,0°C</td> <td>36.5 °C – 37.5 °C</td> <td>Normal</td> </tr> </tbody> </table> <p>g. Hasil Lab</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Hasil Periksa</th> <th>Nilai Batas</th> <th>Kesimpulan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GDS = 112 mg/dl</td> <td>GDS = 70-100 mg/dl</td> <td>Normal</td> </tr> <tr> <td>HB = 10,5 g/dl</td> <td>HB = 11 g/dl</td> <td>Kurang</td> </tr> </tbody> </table> <p>h. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan K,P,L)</p>		Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan	TD = 110/80 mmHg	Sistol: 100-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Normal	Suhu = 37,0°C	36.5 °C – 37.5 °C	Normal	Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan	GDS = 112 mg/dl	GDS = 70-100 mg/dl	Normal	HB = 10,5 g/dl	HB = 11 g/dl	Kurang
Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan																		
TD = 110/80 mmHg	Sistol: 100-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Normal																		
Suhu = 37,0°C	36.5 °C – 37.5 °C	Normal																		
Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan																		
GDS = 112 mg/dl	GDS = 70-100 mg/dl	Normal																		
HB = 10,5 g/dl	HB = 11 g/dl	Kurang																		

	<p>BMR= $346,44 + 13,96 W \text{ (kg)} + 2,70 H \text{ (cm)} - 6,82 A \text{ (th)}$ $346,44 + (13,96 \times 60) + (2,70 \times 157) - (6,82 \times 29)$ $346,44 + 837,6 + 423,9 - 197,78$ $1.184,04 + 226,12$ $1.410,16$</p> <p>TEE = BMR x FA $= 1.410,16 \times 1,375$ $= 1.938,97$</p> <p>Energy total : TEE + Ibu hamil TM 3 $= 1.938,97 + 300$ $= 2.238,97 \text{ kkal/hari}$</p> <p>Karbohidrat = $60\% \times 2.238,97$ $= 134.338,2 : 4$ $= 33.584,55 + 40$ $= 33.624,55$</p> <p>protein = $15\% \times 2.238,97$ $= 33.584,55 : 4$ $= 8.396,1375 + 30$ $= 8.426,1375$</p> <p>Lemak $= 25\% \times 2.238,97$ $= 55.974,25 : 9$ $= 6.219 + 10$ $= 6.229$</p> <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	Simpulkan apa yang anda peroleh dari pembelajaran tersebut
<p>Yogyakarta, Kamis 7 Maret 2022. Dosen Pengampu Praktikum</p> <p>(.....)</p>	