|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **WORK SHEET ALUR KERJA**  **PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI**  **PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA** | |
| **Kelas/ Kelompok** | A1 |
| **Nama Mahasiswa/ NIM** | Apriliana Andin 2010101002  Fauziyah syah putri 2010101003  Mifta Arsya Harsendi2010101009  Rahma putri afisa 2010101012  Syelina Dwi Aryanti 2010101013 |
| **Praktikum** | Pertemuan 3-6 |
| Kasus ke- 3 | Seorang Ibu hamil (29 tahun) dengan usia kehamilan 35 minggu (BB hamil = 60 kg. BB sebelum hamil = 48 kg, TB = 159 cm, LiLA = 26 cm), tekanan darah 110/80 mmHg, suhu 37,0 °C, mulai mudha mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl. Memiliki alergi kacangdan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1890 kkal, Protein = 48 g, Lemak = 52 g | |
| Hasil diskusi | **DS:**  -Ibu hamil usia kehamilan 35 minggu  - Mengalami alergi telur dan kacang  - Sering merasa lapar sehingga makan utama 5x dan mengkonsumsi cemilan  - Mengalami kenaikan suhu (demam 37°c)  - Merasa pegal-pegal  - Kaki bengkak dan sering buang air kecil  DO:  - Antropometri  BB pra hamil = 48kg  BB hamil = 60kg  TB = 159cm  Lila = 26cm  - Vital sign  TD = 110/80 mmHg  Suhu = 37,0°C  - Hasil lab  Gula Darah = 112mg/dl  HB = 10,5 g/dl  **Analisa kasus**   1. **Status gizi**   **IMT: BB: TB2  ( TB dalam M)**  = 48:1,59  = 48:2,52  =18,98 ( Status gizi normal)   1. **Vital Sign**  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Hasil Pemeriksaan** | **Nilai batas** | **Kesimpulan** | | TD: 110/80mmhg | Sistol: 110-120mmhg | Normal | |  | Diastol: 70-80mmhg |  | | Nadi | - | - | | Nafas | - | - | | Suhu: 37,0℃ | 36,5℃=37,5℃ | Normal |  1. **Hasil Lab**  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Hasil pemeriksaan** | **Nilai batas** | **Kesimpulan** | | Gula darah: 112/mg | 140mg/dl | Nomal | | HB: 10,5g/dl | 9,5-15 g/dl | Normal |  1. **Hitungan kebutuhan kaloridan kebutuhan K,P,L)**   **BMR haris benedict = 655.1 +(9.563 BB (kg)) + (1.850 x TB(cm)) - (4.676 x Usia(th)).**  **= 655.1 +(9.563 x 48kg) + (1.850 x 159cm) - (4.676 x 29).**  **= 655.1 +459.024 +294.150-135.604**  **=1.272,67**  **TEE = BMR x FA**  =1.272,67 x 1,2 sedikit Aktivitas/tanpa aktivitas  = 1.527,204 kkal/hari  **Energi total** **= TEE + Energi ibu hamil Trimester III**  = 1.527,204 + 300  = 1.827,204 kkal/ hari  **Karbohidrat = 60% x** 1.827,204  **=** 1.096,32224: 4(1 gram karbohidrat = 4 kalori)  = 274,08056 + 40 (40 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 3)  = 314,08056  **Protein = 15% x** 1.827,204  = 274,0806 : 4 (1 gram protein =4 kalori)  = 68,52015 +30gr  = 9,353 + 30 = 39,353g (30 adalah AKG tambahan  untuk ibu trimester 3)  **Lemak = 25% x** 1.827,204  **=** 456,801: 9 (1 gram lemak = 9 kalori)  = 50,755gr  = 50,755 + 2,5 = 16,93 g (10 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 3)  =53,255   1. **Perbandingan hitungan dengan recall**   Jadi,perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan menunjukan bahwa recall(1890 kkal) Telah mencukupi asukan energi dimana asupan energi yang dibutuhkan 1.827,204 | |
| 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 | |
| Yogyakarta, ..........................20.....  Dosen Pengampu Praktikum  (.....................................................) | | |