|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 2010101002Fauziyah syah putri 2010101003Mifta Arsya Harsendi2010101009Rahma putri afisa 2010101012Syelina 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 kecilDO:- AntropometriBB pra hamil = 48kgBB hamil = 60kgTB = 159cmLila = 26cm- Vital signTD = 110/80 mmHgSuhu = 37,0°C- Hasil labGula Darah = 112mg/dlHB = 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) =53,2551. **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 makananTabel 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(.....................................................) |