|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI**  **PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  **UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA** | |
| **Kelas/ Kelompok** | A/ Kelompok 2 |
| **Nama Mahasiswa/ NIM** | Mila Dewi Susanti 2010101005  Selvia Indri Fatika 2010101006  Tri Revita 2010101007  Fanny Rahmawaty 2010101008 |
| **Praktikum** | Pertemuan 3-6 |
| Kasus ke 2 | Seorang Ibu hamil (27 tahun) dengan usia kehamilan 24 minggu (BB hamil = 55 kg, BB sebelum hamil = 46 kg, TB = 156 cm, LiLA = 25 cm), tekanan darah 120/70 mmHg, suhu 36,8 oC, sudah tidak morning sickness selama kehamilan. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl. Memiliki alergi telur dan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1820 kkal, Protein = 39 g, Lemak = 46 g. | |
| Hasil diskusi | DS :  - Ibu hamil dengan usia 24 minggu ( TM II)  - Sudah tidak morning sickness selama kehamilan  - Memiliki alergi telur  - Menyukai makanan pedas  DO :  **- Antropometri**  BB sebelum hamil = 46 kg  BB Hamil = 55 kg  TB = 156 kg  Lila = 25 cm  **- Vital sign**  TD = 120/70 mmHg  Suhu = 36,8 C  **- Hasil lab**  Gula darah sewaktu 112 mg/dl  Hb 10,5 g/dl  **Analisis Kasus**   1. Status gizi   IMT = BB : TB2 (TB dalam M)  = 46 : 1,562  = 46 : 2,4336  = 18,90 kg/m2 (normal)  **Catatan kategori IMT pada TM II:**   * Berat badan kurang = <18,5 kg/m2 * Berat badan normal = 18,5-24,9 kg/m2 * Berat badan berlebih = 25-29,9 kg/m2 * Obesitas = > 30 kg/m2  1. Vital Sign  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Hasil Periksa | Nilai Batas | Kesimpulan | | TD = 110/80 mmHg | Sistol : 110-120 mmHg  Diastole : 70-80 mmHg | Normal | | Suhu = 36,8 C | 36.5 C - 37.5 C | Normal |      1. Hasil Lab  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Hasil Periksa | Nilai Batas | Kesimpulan | | Gula darah sewaktu = 112 mg/dl | 80-130 mg/dl | Normal | | Hb = 10,5 g/dl | 9,7-14,8 gr/dl | Normal |      1. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan (K,P,L)   **Kebutuhan kalori**  **BMR (Harris benefict)**  **= 655.1 + (9.563 x BB(BB pra hamil)(kg) ) + (1.850 x TB(cm)) - (4.676 x Usia (Th))**  BMR (Harris benefic)  **= 655.1 + (9.563 x 46) + (1.850 x 156) - (4.676 x 27)**  **=** 655.1 + 439,898 + 288,6 – 126,252  **=** 1.383, 598 – 126,252  **=** 1.257,35  **TEE = BMR x FA**  = 1.257,35 x 1,375 (aktivitas ringan)  = 1.728,8 kkal  **Energy = TEE + Energi trimester 2**  = 1.728,8 + 300  = 2.028,8 kkal/hari  **Karbohidrat**  = 60% x 2.028,8  = 1.217,28 : 4 (1 gram karbohidrat =4 kalori)  = 304,32 gr  = 304,32 + 40 = 344,32 g (40 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)  **Protein**  = 10% x 2.028,8  = 202,8 : 4 (1 gram protein =4 kalori)  = 50,72 gr  = 50,92 + 20 = 70,72 g (20 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)  **Lemak**  = 25% x 2.028,8  = 507,2 : 9 (1 gram lemak = 9 kalori)  = 56,36 gr  = 56,36 + 10 = 66,36 g (10 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)   1. Perbandingan hitungan dengan recall     Jadi, perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall **(1820 kkal )** lebih sedikit / kurang kebutuhan asupan energinya, dimana seharusnya supan energi yang di butuhkan adalah sebesar **(2.028,8 kkal/hari).** Jika asupan ibu seperti itu secara terus menerus maka akan berakibatkan malnutrisi dan akan mengakibatkan terganggunya tumbuh kembang janin | |
| Perhitungan Bahan Makanan Penukar | Perhitungan bahan makanan    Porsi distribusi makanan    Tabel Rekomendasi menu sehari   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Waktu makan** | **Menu** | **Bahan makanan** | **Golongan** | **Porsi** | **Berat (g)** | **Kalori (kkal)** | | Makan pagi | Nasi putih | Nasi | Gol 1 (Karbohidrat) | 1 | 100 | 175 | |  | Sup ayam brokoli | Ayam tanpa kulit | Gol 2 (Protein hewani, RL) | 0,5 | 20 | 25 | |  |  | Brokoli | Gol IV (Sayuran B) | 1 | 100 | 25 | |  |  | Bakso | Gol II (Lemak sedang) | 0,5 | 85 | 37,5 | |  |  | Kacang kapri | Gol IV (Sayuran C) | 0,5 | 50 | 25 | |  | Bola bola tahu | Tahu | Gol III (Protein nabati) | 1 | 110 | 75 | |  |  | Kuning telur | Gol II (Tinggi lemak) | 0,5 | 2,25 | 75 | |  |  | Minyak kelapa sawit | Gol VII (Lemak jenuh) | 0,5 | 2,5 | 25 | | Snack pagi | Smoothies | Yogurt non fat | Gol VI (Susu tanpa lemak) | 1 | 120 | 75 | |  |  | Biskuit | Gol I (Karbohidrat) | 1 | 40 | 175 | |  |  | Mangga | Gol V (Buah dan gula) | 1 | 90 | 50 | |  |  | Pisang | Gol V (Buah dan gula) | 1 | 50 | 50 | |  |  | Gula | Gol V (Buah dan gula) | 0,25 | 3,25 | 12,5 | | Makan siang | Nasi putih | Nasi | Gol I (Karbohidrat) | 1 | 100 | 175 | |  | Tumis udang | Udang segar | Gol II (Protein hewani randah lemak) | 0,5 | 17,5 | 25 | |  |  | Minyak kelapa | Gol VI (Minyak lemak jenuh) | 0,5 | 2,5 | 25 | |  |  | Jagung | Gol IV (Sayuran B) | 0,5 | 50 | 12,5 | |  |  | Tahu | Gol III (Protein nabati) | 0,5 | 55 | 37,5 | |  |  | Kuning telur | Gol II (Protein hewani tinggi lemak) | 0,5 | 22,5 | 75 | |  | Sayur bening katuk | Daun katuk | Gol IV (Sayuran C) | 0,5 | 50 | 25 | |  | Pepaya | Pepaya | Gol V (Buah dan gula) | 1 | 110 | 50 | | Snack sore | Jus manga mix alpukat | Alpukat | Gol VII (Minyak dan lemak tidak jenuh) | 1 | 60 | 50 | |  |  | Mangga | Gol V (Buah dan gula) | 1 | 90 | 50 | | Makan malam | Nasi | Nasi putih | Gol 1 (Karbohidrat) | 1 | 100 | 175 | |  | Telur goreng | Telur ayam | Gol II (Protein hewani lemak sedang) | 1 | 55 | 75 | |  |  | Minyak kelapa | Gol VII (Minyak dan lemak jenuh) | 0,5 | 2,5 | 25 | |  | Perkedel tempe | Kuning telur | Gol II (Protein hewani tinggi lemak) | 0,5 | 22,5 | 75 | |  |  | Tempe | Gol III (Protein nabati) | 0,5 | 25 | 37,5 | |  | Sayur bening bayam | Bayam | Gol IV (Sayuran B) | 0,5 | 25 | 12,5 | |  | Apel | Apel merah | Gol V (Buah dan gula) | 1 | 85 | 50 | | Snack malem | Puding susu alpukat | Agar-agar | Golongan VIII (Makanan tanpa kalori) | 1 | - | - | |  |  | Alpukat | Gol VII (Minyak dan lemak tak jenuh) | 0,5 | 30 | 25 | |  |  | Susu kental manis | Gol VI (Susu rendah lemak) | 0,5 | 50 | 62,5 | |  |  | Gula | Gol V (Buah dan gula) | 0,5 | 6,5 | 25 | |  | Pisang | Pisang | Gol V (Buah dan gula) | 1,25 | 62,5 | 62,5 | | |
| 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  (.....................................................) | | |