|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 pedasDO :**- Antropometri**BB sebelum hamil = 46 kgBB Hamil = 55 kgTB = 156 kgLila = 25 cm**- Vital sign**TD = 120/70 mmHgSuhu = 36,8 C**- Hasil lab**Gula darah sewaktu 112 mg/dlHb 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 mmHgDiastole : 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 makananTabel 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(.....................................................) |