**Praktikum 3-6**

|  |  |
| --- | --- |
| A picture containing text, clipart  Description automatically generated | **WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI****PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN****UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA** |
| **Kelas/ Kelompok** |  A/ A6 |
| **Nama Mahasiswa/ NIM** |  Nirmala Ayu Arifah (2010101068) Gevy Nuradira Isnaini (2010101069) Aisya Novia Rahmi (2010101070) Shinta Septya Amanda (2010101071) |
| **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: - Ny. A hamil dengan UK 24 mgg -Tidak morning sickness -Alergi telur -Menyukai makanan pedasDO: -Antropometri BB hamil : 55 kg BB sebelum hamil : 46 kg TB : 156 cm LILA : 25 cm -Vital sign TD : 120/70 mmHg Suhu : 36,8 c -Hasil Lab Gula darah : 112mg/dl Hb : 10,5 g/dlAnalisis1. Status gizi

IMT = BB : TB² (TB dalam m) = 55 kg : (1,56)² = 55 kg : 2,43 = 22,63 -> status gizi normal 1. Vital Sign

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hasil Periksa | Nilai Batas | Kesimpulan |
| TD = 120/70 mmHg | Sistole 110-120 mmHgDiastole 70-80 mmHg | Normal |
| Suhu = 36,8 0 c | 36.5 0 C– 37.5 0 C | Normal |

1. Hasil Lab

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hasil Periksa** | **Nilai Batas**  | **Kesimpulan** |
| Gula darah = 112 mg/dl | 80-130 mg/dl | Normal |
| Hb = 10,5 g/dl | >11 g/dl | Anemia ringan |

1. Hitungan kebutuhan kalori

**BMR (Hronek) = 346,44 + 13,96 W (kg) + 2,70 H (cm) – 6,82 A(th)**BMR (Hronek)= 346,44 + (13,96 x 55) + (2,70 x 156) – (6,82 x 27)= 346,44 + 767,8 + 421,2 – 184,14= 1.535,44 – 184,14= 1.351,3TEE = BMR x FA= 1351,3 x 1,375 (aktivitas ringan)= 1858,03Energy total = TEE + Energi Ibu Hamil= 1858,3 + 300= 2.158,3 kkal/hariKarbohidrat = 60% x 2.158,3= 1.294,98 : 4 = 323,745 gr= 323,745 + 40 = 363,745 gr -> 40 adalah AKG tambahan u/ ibu hamilProtein = 15% x 2.158,3= 323,74 : 4 = 80,93= 80,93 + 10 = 90,93 g ->10 adalah AKG tambahan u/ ibu hamilLemak = 25% x 2.158,3= 546,325 : 9 = 60,70 = 60,70 + 13 = 73,70 g -> 13 adalah AKG tambahan u/ ibu hamil1. Perbanding Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.820 kkal/hari) terlalu sedikit/ kekurangan kebutuhan asupan kebutuhan energinya (2.158,3 kkal/hari). Ibu beresiko mengalami KEK jika mengikuti kebiasaan makannya.
 |
| Perhitungan Bahan Makanan Penukar | Penghitung bahan makananPorsi distribusi makananRekomendasi menu sehari

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu makan** | **Menu** | **Bahan makanan** | **Porsi** | **Berat (g)** | **Kalori (kkal)** |
| Makan pagi | Nasi putih | Nasi | 1 | 100 | 175 |
|  | Tumis udang | Udang segar | 1 | 35 | 50 |
|  |  | Kangkung | 1 | 100 | 25 |
|  | Tempe goreng | Tempe | 0,5 | 25 | 37,5 |
|  |  | Minyak kelapa sawit | 0,25 | 1,25 | 12,5 |
|  |  kornet omlate | Kornet beef | 0,5 | 22,5 | 75 |
|  |  | Telur bebek | 1 | 55 | 75 |
|  | Buah | Sawo matang | 2 | 110 | 100 |
| Snack pagi | Salad | Calsim | 0,5 | 50 | 12,5 |
|  |  Buah  | Anggur | 0,25 | 41,25 | 12,5 |
|  |  | Keju | 0,5 | 17,5 | 62,5 |
| Makan siang | Nasi putih | Nasi | 2 | 200 | 350 |
|  | Sup ayam | Sosis | 1 | 50 | 50 |
|  |  | Bakso | 1 | 170 | 75 |
|  |  | Ayam dengan kulit | 1 | 55 | 150 |
|  |  Tumis  | Tahu | 0,5 | 55 | 37 |
|  |  | Toge | 1 | 100 | 50 |
|  |  | Wortel | 1 | 100 | 25 |
|  |  | Mentega | 1 | 5 | 50 |
|  | Buah | Pisang | 1 | 50 | 25 |
| SnackSore | Salad green | Bayam | 0,25 | 25 | 6,25 |
|  |  | Gula | 0,25 | 3,25 | 1,92 |
|  |  | Yoghurt susu penuh | 0,5 | 100 | 62,5 |
|  |  Buah | Apel merah | 0,5 | 42,5 | 21,25 |
| Makan malam | Nasi putih | Nasi | 1,25 | 125 | 218,75 |
|  | Orak arik | Ikan asin | 0,5 | 7,5 | 25 |
|  |  |  kuning telur | 1 | 45 | 150 |
|  |  | Kacang tolo | 0,25 | 5 | 18,75 |
|  |  | Kol | 0,25 | 25 | 6,25 |
|  | Minyak | Minyak kelapa sawit | 0,5 | 2,5 | 25 |
|  | Buah | Semangka | 1,5 | 270 | 135 |
| Snack malam | Susu | Susu sapi | 0,5 | 100 | 62,5 |

 |
| Menu yang akan diolah dan urt nya |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu Makan** | **Bahan Makanan** | **Porsi** | **Berat** | **Foto bahan bedasarkan satuan porsi** |
| Makan siang | Nasi putih | 2 | 200 |  |
|  | Sosis | 1 | 50 |  |
|  | Bakso | 1 | 170 |  |
|  | Ayam dgn kulit | 1 | 55 |  |
|  | Tahu | 0,5 | 55 |  |
|  | Toge | 1 | 100 |  |
|  | Wortel | 1 | 100 |  |
|  | Mentega | 1 | 5 |  |
|  | Pisang | 1 | 50 |  |
| Snack sore | Bayam | 0,25 | 25 |  |
|  | Yogurt susu penuh | 0,5 | 100 |  |
|  | Gula | 0,25 | 3,25 |  |
|  | Apel merah | 0,5 | 42,5 |  |

 |
| Foto bahan makanan, proses dan penyajian |   |
| Kesimpulan | Simpulkan apa yang anda peroleh dari pembelajaran tersebut |
| Yogyakarta, ..........................20.....Dosen Pengampu Praktikum(.....................................................) |