**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 pedas  DO: -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/dl  Analisis   1. 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 mmHg  Diastole 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  = 1.351,3  TEE = BMR x FA  = 1351,3 x 1,375 (aktivitas ringan)  = 1858,03  Energy total = TEE + Energi Ibu Hamil  = 1858,3 + 300  = 2.158,3 kkal/hari  Karbohidrat = 60% x 2.158,3  = 1.294,98 : 4 = 323,745 gr  = 323,745 + 40 = 363,745 gr -> 40 adalah AKG tambahan u/ ibu hamil  Protein = 15% x 2.158,3  = 323,74 : 4 = 80,93  = 80,93 + 10 = 90,93 g ->10 adalah AKG tambahan u/ ibu hamil  Lemak = 25% x 2.158,3  = 546,325 : 9 = 60,70  = 60,70 + 13 = 73,70 g -> 13 adalah AKG tambahan u/ ibu hamil   1. 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 makanan    Porsi distribusi makanan    Rekomendasi 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 | | Snack  Sore | 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  (.....................................................) | | |