


Praktikum 3-6

	WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA		
	Kelas/ Kelompok	A6/1	
	Nama Mahasiswa/ NIM	Ratika Juliansih/ 2010101064 Veny Atsila Salsa Bila/ 2010101065 Elvitrah Nur Vinski/ 2010101066 Alifah Qois Fatunisa /2010101067	
	Praktikum	Pertemuan 3-6	
Kasus ke- 1	Seorang ibu hamil (30 tahun) dengan usia kehamilan 14 minggu (BB hamil = 50 kg, BB sebelum hamil = 45 kg, TB = 157 cm LILA = 24 cm), tekanan darah 100/70 mmHg, suhu 36,5 °C, mengeluh agak pusing, <i>morning sickness</i> selama kehamilan. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 130 mg/dl, Hb 11,5 g/dl. Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi =1650 kkal, Protein = 43 g, Lemak = 50 g.		
Hasil diskusi	DS: - Ny. A usia kehamilan 14 minggu - Mengeluh agak pusing, <i>morning sickness</i> selama kehamilan - Alergi udang DO: - Antropometri BB hamil = 50 kg BB sebelum hamil = 45 kg TB = 157 cm - Vital sign TD = 100/70 mmHg Suhu = 36,5 °C, Analisis e. Status gizi $IMT = BB : TB^2$ (TB dalam m) $= 50 : 1,57^2$ $= 50 : 2,64 = 18,93$ (normal) f. Vital Sign		
	Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
	TD = 100/70 mmHg	Sistol: 100-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Normal
	Suhu = 36,5°C	36.5 °C- 37.5 °C	Normal
	g. Hasil Lab		
	Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
	GDS = 130 mg/dl	GDS = 70-100 mg/dl	Normal
	HB = 11,5 g/dl	HB = 11 g/dl	Normal
	h. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan K,P,L) $BMR = 346,44 + 13,96 (50) + 2,70 (157) - 6,82 (30)$ $= 346,44 + 698 + 423,9 - 204,6$		

$= 1.044,44 = 219,3$
 $= 1.263,74$
 $TEE = BMR \times FE$
 $= 1.263,74 \times 1,375$
 $= 1.737,6425$

Energy total
 $= 1.737,6425 + 300$
 $= 2.037,6425 \text{ kkal/hari}$

Karbohidrat = $60\% \times 2.037,6425$
 $= 1.222,5855 : 4 = 306,64$
 $= 306,64 + 25 = 331,64$

Protein = $15\% \times 2.037,6425$
 $= 305,64 : 4 = 76,41$

Lemak = $25\% \times 2.037,6425$
 $= 509,41 : 9 = 56,60$

i. Perbandingan hitungan dengan recall
Perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recal (1650 kkal/hari) belum mencukupi/kurang dari kebutuhan asupan energinya (2.037,6425 kkal/hari), hal ini beresiko berat badab bayi lahir rendah jika ibu tidak memperbaiki kebutuhan makannya.


Perhitungan Bahan Makanan Penukar

Perhitungan bahan makanan



	A	B	C	D	E	F
		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
5						
6	Karbohidrat	4,5	787,5	180	18	
7	Protein Hewani					
8	1. Lemak rendah	1	50		7	2
9	2. Lemak sedang	3	225		21	15
10	3. Tinggi Lemak	0,5	75		3,5	6,5
11	Protein Nabati	2	160	16	12	6
12	Sayuran tipe C		0	0	0	
13	Sayuran tipe B	8	200	40	8	
14	Minyak, Lemak	3,5	175			17,5
15	Gula		0	0		
16	Susu dan Olahan	1	110	10	7	8
17	Buah	5	250	50		
18	Total		2032,5	296	76,5	55
19						
20	Kebutuhan Gizi		2037,6425	331,64	76,41	56,60
21	Pemenuhan		99,747625	89,25340731	100,11779	97,1731449

Porsi distribusi makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
		Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemakrendah	Protein Hewani Lemak sedang	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah
1													
2	Makan Pagi		1		2		0,5		3,5	1		1	
3	Snack Pagi												1
4	Makan Siang		1,5	1	1				2,5	1			
5	Snack Sore		0,5										2
6	Makan Malam		1			0,5	1,5		2	1,5			
7	Snack Malam		0,5										2
8													
9	Jumlah perhitungan		4,5	1	3	0,5	2	0	8	3,5	0	1	5
10	Porsi yang dibutuhkan		4,5	1	3	0,5	2	0	8	3,5	0	1	5

Tabel Rekomendasi menu sehari					
WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	PORSI	BERAT (g)	KALORI (kkal)
Makan pagi	Nasi	nasi	1	100	175
	Capcai	Kembang kol	1	100	25
		wortel	0,5	50	12,5
		bayam	1	100	25
		kol	1	100	25
		kacang merah	0,5	10	37,5
		telur	1	55	75
		minyak kelapa	0,5	2,5	25
		Susu	susu sapi	1	200
Snack pagi	Omlet	telur	1	55	75
		mentega	0,5	2,5	25
	Pisang	pisang	1	100	50
Makan siang	Nasi	nasi	1	100	175
	Ikan	ikan	1	40	50
		minyak kelapa	1	5	50
	Sayur sop	kol	1	100	25
		wortel	0,5	50	12,5
		kentang	0,5	105	87,5
		brokoli	1	100	25
		bakso	1	170	75
	Anggur	anggur	1	100	50
Snack siang	Biskuit	biskuit	0,5	20	87,5
	Smoothies mangga	mangga	1	100	50
Makan malam	Nasi	nasi	1	100	175
	Ayam goreng	ayam dengan kulit	0,5	55	150
		minyak kelapa	1	5	50
	Tumis buncis	buncis	1	100	25
		mentega	0,5	2,5	12,5
Snack malam	Apel	apel	1	100	50
	Krakers	krakers	0,5	25	87,5
Menu yang akan diolah dan urtnya	Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snack disertai foto sesuai porsinya				
	WAKTU MAKAN	MENU	BAHAN MAKANAN	PORSI	BERAT (g)
Makan pagi	Nasi	nasi	1	100	

	Capcai	Kembang kol	1	100	
		wortel	0,5	50	
		bayam	1	100	
		kol	1	100	
		kacang merah	0,5	10	
		telur	1	55	
		minyak kelapa	0,5	2,5	
	Susu	susu sapi	1	200	
Snack pagi	Omlet	telur	1	55	

			mentega	0,5	2,5	
		Pisang	pisang	1	100	
Foto bahan makanan, proses dan penyajian	Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya Foto bahan makanan snack dan hasil olahannya					
Kesimpulan	Ibu usia 30 tahun tersebut setelah dihitung IMTnya menunjukkan status normal (18,93). Makanan yang dikonsumsi berdasarkan recal 24 jam kurang dari kebutuhan kalori perharinya (1.650 kkal/hari) . Kebutuhan normalnya sebesar 2.037,6425 kkal/hari. Karena tidak menyukai makanan pedas dan memiliki alergi udang maka menu disusun tidak pedas dan tidak mengandung udang.					
Yogyakarta,20..... Dosen Pengampu Praktikum (.....)						