


**Praktikum 3-6**

	<p><b>WORK SHEET ALUR KERJA</b>  <b>PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI</b>  <b>PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMUKESEHATAN</b>  <b>UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA</b></p>											
	<b>Kelas/ Kelompok</b>	Kelas : A4 Kelompok : A4.1										
	<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	1. Friescha Fricillia Martin/ 2010101040 2. Nurul 'Ain Barani / 2010101041 3. Mutiara Rahmawati / 2010101042 4. Safira Nurul AIni / 2010101043										
	<b>Praktikum</b>	Pertemuan 3-6										
Kasus ke- 1	<p>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, morning sickness 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</p>											
Hasil diskusi	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu hamil usia kehamilan 14 Minggu</li> <li>- Mengeluh aga pusing</li> <li>- Morning sickness selam kehamilan</li> <li>- Tidak menyukai makanan pedas</li> <li>- Alergi terhadap udang</li> </ul> <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antropometri :                         <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ BB = 50 kg</li> <li>➢ TB = 157 cm</li> <li>➢ LILA = 24 cm</li> </ul> </li> <li>• Vital Sign                         <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ TD = 100/70 mmHg</li> <li>➢ Suhu = 36,5 °C</li> </ul> </li> <li>• Riwayat Asupan 24 jam terakhir                         <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Energy = 1650 kkal</li> <li>➢ Protein = 43g</li> <li>➢ Lemak = 50 g</li> </ul> </li> <li>• Status gizi                         <p>IMT = <math>BB : TB^2</math> (TB dalam m)</p> <p>= 50 : 1,57</p> <p>= 50 : 2,47 = 20,24 - simpulannya status gizi ibu hamil normal</p> </li> <li>• Vital Sign</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Hasil Pemeriksaan</th> <th>Nilai Batas</th> <th>Kesimpulan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>TD = 100/70 mmHg</td> <td>Sistol : 110-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg</td> <td>Tidak Normal</td> </tr> <tr> <td>Suhu = 36,5 °C</td> <td>36,5 °C – 37,5 °C</td> <td>Normal</td> </tr> </tbody> </table>			Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan	TD = 100/70 mmHg	Sistol : 110-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Tidak Normal	Suhu = 36,5 °C	36,5 °C – 37,5 °C	Normal
Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan										
TD = 100/70 mmHg	Sistol : 110-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Tidak Normal										
Suhu = 36,5 °C	36,5 °C – 37,5 °C	Normal										

- Hasil Lab

Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah sewaktu = 130 mg/dl	140 mg / dL atau kurang	Normal
Hb = 11,5 gr/dl	>11 gr/dl	Normal

- Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan K,P,L

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 W (\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A(\text{th}) \\ \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + (13,9 \times 50) + (2,70 \times 157) - (6,82 \times 30) \\ &= 346,44 + 695 + 423,9 - 204,6 \\ &= 1.041,44 + 219,3 \\ &= 1.260,74 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.260,74 \times 1,2 (\text{Tanpa aktivitas}) \\ &= 1.512,888 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energy total} &= \text{TEE} + \text{Energi ibu hamil TM 1} \\ &= 1.512,888 + 180 \text{ kkal} \\ &= 1.692,888 \text{ kkal/hari} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60 \% \times 1.692,888 \\ &= 1.015,7328 : 4 = 253,9332 \text{ gr} \\ &= 253,9332 + 40 = 293,9332 \end{aligned}$$

**(40 adalah AKG tambahan u/ ibu Hamil )**

$$\begin{aligned} \text{Protein} &= 15 \% \times 1.692,888 \\ &= 253,9332 : 4 = 63,4833 \text{ gr} \\ &= 63,4833 + 10 = 73,4833 \end{aligned}$$

**(10 adalah AKG tambahan u/ibu Hamil)**

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &= 25 \% \times 1.692,888 \\ &= 423,222 : 9 = 47,0246667 \\ &= 47,0246667 + 13 = 60,0246667 \end{aligned}$$

**(13 Adalah AKG tambahan u/ibu hamil)**

- Perbandingan hitungan dengan recall

Perbandingan perhitungan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.650 kkal/hari) seimbang dengan asupan kebutuhan energinya (1.692,888 kkal/hari).

Perhitungan  
Bahan Makanan  
Penukar

• Perhitungan bahan makanan

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	3	525	120	12	
<b>Protein Hewani</b>					
1. Lemak rendah	1	50		7	2
2. Lemak sedang	0,5	37,5		3,5	2,5
3. Tinggi Lemak	1	150		7	13
Protein Nabati	1	80	8	6	3
Sayuran tipe C	1	50	10	3	
Sayuran tipe B	3	75	15	3	
Minyak, Lemak	2	100			10
Gula	2,5	75	18,75		
Susu dan Olahan	3	330	30	21	24
Buah	4	200	40		
<b>Total</b>		<b>1672,5</b>	<b>241,75</b>	<b>62,5</b>	<b>54,5</b>
Kebutuhan Gizi		1.692,89	293,9332	73,48	47,02
<b>Pemenuhan</b>		<b>98,7956675</b>	<b>82,24657847</b>	<b>85,0533386</b>	<b>115,896622</b>

• Porsi distribusi makanan

	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
Makan Pagi		1	0,5	0,25				1				1
Snack Pagi										0,25		1
Makan Siang		1	0,5					1				1
Snack Sore									1	0,25		1
Makan Malam		1		0,25	1	1		1	0,5			1
Snack Malam							1		0,5			2
Jumlah perhitungan		3	1	0,5	1	1	1	3	2	0,5		3
Porsi yang dibutuhkan		3	1	0,5	1	1	1	3	2	2,5		4

• Tabel Rekomendasi menu sehari

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kcal)
<b>Makan Pagi</b>	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Telur sosis kukus	Telur ayam	0,25	13,75	18,75
		Sosis	0,5	25	25
	Bayam bening	Bayam	1	100	25
	Susu	Susu sapi	1	200	125
<b>Snack Pagi</b>	Candy fruit	Gula	0,25	3,25	12,5
		Anggur	1	165	50
<b>Makan Siang</b>	Nasi tim ikan brokoli	Nasi	1	100	175
		Ikan	0,5	20	25
		Brokoli	1	100	25
<b>Snack Sore</b>	Es krim yoghurt lychee almond	Yoghurt non fat	1	120	75
		Gula	0,25	3,25	12,5
		Lychee	1	75	50
		Kacang almond	1	10	50
<b>Makan Malam</b>	Mashed potato	Kentang	1	210	175
		Keju	0,5	17,5	62,5
		Susu sapi	0,5	100	62,5
		Mentega	0,25	1,25	12,5

		Telur corned beef	Telur ayam	0,25	13,75	18,75
			Corned beef	1	45	150
			Mentega	0,25	1,25	12,5
		Jagung kukus	Jagung muda	1	100	25
	<b>Snack Malam</b>	Tumis bayam merah	Bayam merah	1	100	50
			Mentega	0,5	2,5	25
		Melon dan pepaya potong	Melon	1	190	50
			Pepaya	1	110	50

Menu yang akan diolah dan urtnya	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  
  
(.....)