


Praktikum 3-6

	<p>WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMUKESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA</p>										
	Kelas/ Kelompok	Kelas : A4 Kelompok : A4.1									
	Nama Mahasiswa/ NIM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Friescha Fricillia Martin/ 2010101040 2. Nurul 'Ain Barani / 2010101041 3. Mutiara Rahmawati / 2010101042 4. Safira Nurul AIni / 2010101043 									
	Praktikum	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"> - Ibu hamil usia kehamilan 14 Minggu - Mengeluh aga pusing - Morning sickness selam kehamilan - Tidak menyukai makanan pedas - Alergi terhadap udang <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antropometri : <ul style="list-style-type: none"> ➢ BB = 50 kg ➢ TB = 157 cm ➢ LILA = 24 cm • Vital Sign <ul style="list-style-type: none"> ➢ TD = 100/70 mmHg ➢ Suhu = 36,5 °C • Riwayat Asupan 24 jam terakhir <ul style="list-style-type: none"> ➢ Energy = 1650 kkal ➢ Protein = 43g ➢ Lemak = 50 g • Status gizi <p>IMT = $BB : TB^2$ (TB dalam m)</p> <p>= 50 : 1,57</p> <p>= 50 : 2,47 = 20,24 - simpulannya status gizi ibu hamil normal</p> • Vital Sign <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	
Protein Hewani					
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		
Total		1672,5	241,75	62,5	54,5
Kebutuhan Gizi		1.692,89	293,9332	73,48	47,02
Pemenuhan		98,7956675	82,24657847	85,0533386	115,896622

• Porsi distribusi makanan

	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak rendah	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				
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	4
Porsi yang dibutuhkan		3	1	0,5	1	1	1	3	2	2,5	3	4

• Tabel Rekomendasi menu sehari

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kcal)
Makan Pagi	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Telur sosis kukus	Telur ayam	0,25	13,75	18,75
		Sosis	0,5	25	25
Snack Pagi	Candy fruit	Gula	0,25	3,25	12,5
		Anggur	1	165	50
	Makan Siang	Nasi tim ikan brokoli	Nasi	1	100
Snack Sore	Es krim yoghurt lychee almond	Ikan	0,5	20	25
		Brokoli	1	100	25
		Yoghurt non fat	1	120	75
		Gula	0,25	3,25	12,5
		Lychee	1	75	50
Makan Malam	Mashed potato	Kacang almond	1	10	50
		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
Snack Malam		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

Waktu Makan	Bahan Makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Foto bahan berdasar berat satuan porsi
Makan Pagi	Nasi	1	100	175	 Nasi 100 g
	Telur ayam	0,25	13,75	18,75	 Telur Ayam 13,75 g
	Sosis	0,5	25	25	 Sosis 25 g
	Bayam	1	100	25	 Bayam 100 g
	Susu sapi	1	200	125	 Susu 200 g
Snack Pagi	Gula	0,25	3,25	12,5	 3,25 gram


						Gula 3,25 g
		Anggur	1	165	50	
						Anggur 165 g

Foto bahan makanan, proses dan penyajian

Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya foto bahan makanan snack dan hasil olahannya

Bahan makanan dari menu pagi	Hasil olahan untuk sarapan pagi
	
Bahan makanan dari snack pagi	Hasil olahan untuk snack pagi
	

Kesimpulan

Simpulkan apa yang anda peroleh dari pembelajaran tersebut

Setelah dihitung IMT nya menunjukkan status gizi normal (20,24). Makanan yang dikonsumsi berdasarkan recall 24 jam menunjukkan bahwa recall (1.650 kkal/hari) seimbang dengan asupan kebutuhan energinya (1.692,888 kkal/hari). Karena memiliki alergi udang makan menu yang disusun tidak mengandung udang atau olahan makanan lain yang mengandung udang.

Yogyakarta, 18 Mei 2022
Dosen Pengampu Praktikum

(Fathiyatur Rohmah, S.Si.T.M.Kes)