



**WORK SHEET ALUR KERJA  
PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI  
PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

<b>Kelas/ Kelompok</b>	Kelas: A1 Kelompok A1.1
<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	1. Nirmala Ayu Arifah / 2010101068 2. Gevy Nuradira Isnaini / 2010101069 3. Aisyah Novia Rahmi / 2010101070 4. Shinta Septya Amanda / 2010101071
<b>Praktikum</b>	Pertemuan 2

Tulis kasus beserta pertanyaannya.

Bidan "A" melakukan kunjungan rumah pada seorang ibu yang melahirkan janin tunggal hidup 3 hari yang lalu di PMB nya. Bidan memeriksa kondisi Kesehatan pasien dan menanyakan kebiasaan makan selama 3 hari terakhir. Hasil pemeriksaan diperoleh ibu vital sign dalam batas normal, TFU 3 jari dibawah pusat, kontraksi bagus, darah masih tampak segar seperti menstruasi. Luka jahitan masih basah tidak berbau jahitan rapi dan tidak ada tanda infeksi. Guna mendukung proses menyusui dan penyembuhan luka, Bidan mencoba menggali informasi tentang pola makan dengan recall 24 jam. Diperoleh hasil sebagai berikut:

<b>Siang</b>
Ubi 1 penukar Sayur bening - Daun katuk ½ penukar - Wortel ½ penukar - Oyong ½ buah - Tomat 1 buah - Gula ¼ sdm Ayam goreng - Ayam tanpa kulit 1 penukar - Minyak kelapa 2 penukar - Pisang 1 buah
<b>Salad buah</b> - Papaya ¼ penukar - Mangga ¼ penukar - Melon ½ penukar - Pisang 1/3 penukar - Susu kental manis 1/3 penukar - Yogurt non fat ¼ penukar

Pertanyaan:

1. Apa golongan dari bahan makanan tersebut?
2. Berapa berat penukar bahan makanan tersebut?
3. Apa saja kandungan dari bahan makanan tersebut?
4. Berapa jumlah K,P,L dan kalori dari makanan yang dikonsumsi?

Jawab:

No	Bahan Makanan	porsi	Golongan Bahan Makanan	Berat	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Kalori
1	Ubi	1	Gol I Bahan Makanan Sumber Karbohidrat	135 g	40 g	4 g	-	175 kal
2	Daun katuk	½	Gol IV Sayuran C	½ gelas = 50 g	½ x 10g = 5 g	½ x 1 = 0,5 g	-	½ x 50 = 25 kal
3	Wortel	¼	Gol IV Sayuran B	¼ gelas = 25 g	¼ x 5g = 1,25 g	¼ x 1 = 0,25 g	-	¼ x 25 = 6,25 kal
4	Oyong	½	Gol IV Sayuran A	-	-	-	-	-
5	Tomat	1	Gol IV Sayuran A	-	-	-	-	-
6	Gula	¼	Gol IV Buah dan Gula	¼ sdm = 3,25 g	¼ x 12g = 3 g	-	-	¼ x 50 = 12,5 kal
7	Ayam tanpa kulit	1	Gol II sumber makanan hewani	40 g		7 g	2 g	50 kal
8	Minyak Kelapa	2	Gol VII Minyak dan Lemak	10 g	-	-	10 g	100 kal
9	Pisang	1/3	Gol V Buah dan Gula	16,67 g	4 g	-	-	16,67 kal
10	Papaya	¼	Gol V Buah dan Gula	25 g	¼ x 12g = 3g	-	-	¼ x 50 = 12,5 kal
11	Mangga	¼	Gol V Buah dan Gula	22,5 g	3 g	-	-	12,5 kal
12	Melon	½	Gol V Buah dan Gula	95 g	6 g	-	-	25 kal
13	Pisang	1/3	Gol V Buah dan Gula	16,67 g	4 g	-	-	16,67 kal
14	Susu Kental Manis	1/3	Gol VI Susu Rendah Lemak	66,67 g	3,33 g	2,3 g	2 g	41,67 kal
15	Yogurt non fat	¼	Gol VI Susu Tanpa Lemak	30 g	2,5 g	1,75 g	-	18,75 kal
Jumlah					75,8 g	15,8 g	14 g	512,51 kal

