

Worksheet Praktikum 2

	WORKSHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA	
	Kelas/ Kelompok	Kelas: A4/ Kelompok A4.1
	Nama Mahasiswa/ NIM	1. Friescha Fricillia Martin/ 2010101040 2. Nurul 'Ain Barani / 2010101041 3. Mutiara Rahmawati / 2010101042 4. Safira Nurul AIni / 2010101043
	Praktikum	Pertemuan 2

Tulis kasus beserta pertanyaannya.

Kasus :

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:

	Pagi
Makan Utama	Nasi 1 penukar Orak arik - Slada 1 gelas - Buncis ¼ penukar - Kembang kol ½ penukar - Wortel ¼ penukar - Tomat 1 buah - Telur ayam 1 penukar - Minyak kelapa 1 penukar Susu kental manis 1 penukar Pisang 1 penukar
Snack	Roti bakar keju - Roti putih 2/3 penukar - Mentega 1 penukar - Keju 1½ penukar Jus manga - Mangga 1/3 penukar - Gula ½ sdm - Air putih ½ gelas

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	Nasi	1	Golongan I BM Sumber Karbohidrat	100 g	40 g	4 g	-	175 kal
2	Selada	1	Golongan IV Sayuran A	-	-	-	-	-
3	Buncis	½	Golongan IV Sayuran B	½ gelas = 50 g	½ x 5g = 2,5 g	½ x 1g = 0,5 g	-	½ x 25 = 12,5 kal
4	Kembang Kol	½	Golongan IV Sayuran B	½ penukar = 50 g	½ x 5g = 2,5 g	½ x 1g = 0,5 g	-	½ x 25 = 12,5 kal
5	Wortel	¼	Golongan IV Sayuran B	¼ penukar = 25 g	¼ x 5g = 1,25 g	¼ x 1g = 0,25 g	-	¼ x 25 = 6,25
6	Tomat	1	Golongan IV Sayuran A	-	-	-	-	-
7	Telur ayam	1	Golongan II BM Sumber Protein Hewani Lemak Sedang	55 g	-	7 g	5 g	75 kal
8	Minyak kelapa	1	Golongan VII Minyak dan Lemak (Jenuh)	5 g	-	-	5 g	50 kal
9	Susu kental manis	1	Golongan VI Susu (Rendah Lemak)	200 g	10 g	7 g	-	75 kal
10	Pisang	1	Golongan V Buah dan Gula	50 g	12 g	-	-	50 kal
11	Roti Putih	2/3	Golongan I BM Sumber Karbohidrat	2/3 x 70 g = 46,7 g	2/3 x 40 g = 26,7 g	2/3 x 4 g = 2,7 g	-	2/3 x 175 = 116,7 kal
12	Mentega	1	Golongan VII Minyak dan Lemak (Tidak Jenuh)	5 g	-	-	5 g	50 kal
13	Keju	1 ½	Golongan IV Susu (Rendah Lemak)	35 g	10 g	7 g	6 g	125 kal
14	Mangga	1/3	Golongan V Buah dan Gula	1/3 x 90 g = 30 g	1/3 x 12 g = 4 g	-	-	1/3 x 50 = 16,7 kal
15	Gula	½	Golongan V Buah dan Gula	½ x 13 g = 6,5 g	½ x 12 g = 6 g	-	-	½ x 50 = 25 kal
16	Air Putih	½	Golongan VIII Makanan Tanpa Kalori	-	-	-	-	-
Jumlah				658,2 g	74,95 g	28,95 g	21 g	789,65 kal

