



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

| | |
|----------------------------|--|
| Kelas/ Kelompok | Kelas: A6 Kelompok 1 |
| Nama Mahasiswa/ NIM | 1. Ratika Juliansih (2010101064) 2. Veny Atsila Salsa Billa (2010101065) 3. Elfitrah Nur Vinski (2010101066) 4. Alifah Qois Fatunisa (2010101067) |
| Praktikum | Pertemuan 2 |

Kasus Praktikum 2

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 |
|------------------------|-------------------|---------|--|--------|--------------------|----------------|--------------|--------|
| MAKAN PAGI | | | | | | | | |
| 1 | Nasi | 1 pener | Golongan I BM sumber karbohidrat | 100 gr | 40 g | 4 g | | 175 |
| ORAK ARIK | | | | | | | | |
| 2 | Slada | 1 gelas | Golongan IV sayuran tipe A | bebas | | | | |
| 3 | Buncis | ¼ pener | Golongan IV sayuran tipe B | 25 gr | 1,25 g | 0,25 g | | 6,25 |
| 4 | Kembang kol | ½ pener | Golongan IV sayuran tipe B | 50 gr | 2,5 g | 0,5 g | | 12,5 |
| 5 | Wortel | ¼ pener | Golongan IV sayuran tipe B | 25 gr | 1,25 g | 0,25 g | | 6,25 |
| 6 | Tomat | 1 buah | Golongan IV sayuran tipe A | bebas | | | | |
| | Telur ayam | 1 pener | Golongan II bahan makanan sumber protein hewani (lemak sedang) | 55 gr | | 7 g | 5 g | 75 |
| | Minyak kelapa | 1 pener | Golongan VII minyak dan lemak (lemak tidak jenuh) | 5 gr | | | 5 g | 50 |
| | Susu kental manis | 1 pener | Golongan VI susu (susu rendah lemak) | 100 gr | 10 g | 7 g | 6 g | 125 |
| | Pisang | 1 pener | Golongan V buah dan gula | 50 gr | 6 g | | | 25 |
| SNACK PAGI | | | | | | | | |
| ROTI BAKAR KEJU | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------|-------------|---|---------|-----------------|-------------|-----------|-------------------|
| | Roti putih | 2/3 penukar | Golongan 1 BM sumber karbohidrat | 46,6 gr | 26,6 g | 2,6 g | | 116,6 |
| | Mentega | 1 penukar | Golongan VII minyak dan lemak (lemak jenuh) | 5 gr | | | 5 g | 50 |
| | Keju | 1½ penukar | Golongan VI susu (susu rendah lemak) | 52,5 gr | 15 g | 10,5 g | 9 g | 187,5 |
| JUS MANGGA | | | | | | | | |
| | Mangga | 1/3 penukar | Golongan V buah dan gula | 30 g | 4 g | | | 16,6 |
| | Gula | 1/2 sdm | Golongan V buah dan gula | 6,5 gr | 54,16 g | | | 13 |
| | Air putih | ½ gelas | Golongan VIII makanan tanpa kalori | bebas | | | | |
| Jumlah | | | | | 160,76 g | 32,1 | 30 | 858,7 kkal |