

worksheet Praktikum 2

	<b>WORK SHEET ALUR KERJA</b> <b>PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN</b> <b>REPRODUKSI</b> <b>PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU</b> <b>KESEHATAN</b> <b>UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA</b>	
	<b>Kelas/ Kelompok</b>	Kelas: A1 Kelompok A1.1
	<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	1. Siti Kamidah / 2010101048 2. Ramona / 2010101049 3. Sekar Sukmanintyas 2010101050 4. Sukanti Ningsih 2010101051
	<b>Praktikum</b>	Pertemuan 2
<p>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</p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa golongan dari bahan makanan tersebut?</li> <li>2. Berapa berat penukar bahan makanan tersebut?</li> <li>3. Apa saja kandungan dari bahan makanan tersebut?</li> <li>4. Berapa jumlah K,P,L dan kalori dari makanan yang dikonsumsi?</li> </ol>		
<p><b>SORE:</b></p> <p>Bihun goreng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bihun 1 penukar</li> <li>- Jamur kuping ¼ gelas</li> <li>- Slada ¼ gelas</li> <li>- Udang segar 1 penukar</li> </ul> <p>Tahu bacem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tahu 1 penukar</li> <li>- Gula 1 sdm</li> <li>-Kecap</li> </ul> <p>Pepaya 1 penukar</p> <p>Bubur kacang hijau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kacang hijau 1 penukar</li> <li>-Santan 1/3 penukar</li> <li>-Gula 1 sdm</li> </ul>		

Jawab:

No	Bahan Makanan	porsi	Golongan Bahan Makanan	Berat	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Kalori
1	Bihun	1 Penukar	Gol I Sumber Karbohidrat	50 gram	40 Gram	4 Gram	-	175 kal
2	Jamur Kuping	¼ Gelas	Gol 4 Sayuran	-	-	-	-	-
3	Slada	¼ Gelas	Gol 4 Sayuran	-	-	-	-	-
4	Udang	1 Penukar	Gol 2 BM sumber protein hewani	35 gram	-	7 gram	2 gram	50 kal
5	Tahu	1 Penukar	Gol 3 BM sumber protein nabati	110 gram	7 gram	5 gram	3 gram	75 kal
6	Gula	1 Sdm	Gol 8 makanan tanpa kalori	-	-	-	-	-
7	Kecap	1	Gol 8 makanan tanpa kalori	-	-	-	-	-
8	Pepaya	1 Penukar	Gol 5 buah dan gula	110 gram	12 gram	-	-	50 kal
9	Kacang hijau penukar	1 Penukar	Gol 3 BM sumber protein nabati	20 gram	7 gram	5 gram	3 gram	75 kal
10	Santan penukar	1/3 gelas	Gol 7 lemak jenuh	40 gram	-	-	5 gram	50 kal
11	Gula	1 sendok makan	Gol 8 makanan tanpa kalori	-	-	-	-	-
Jumlah					66 gram	21 gram	13 gram	480 kal





