

## Praktikum 2



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

<b>Kelas/ Kelompok</b>	Kelas: A6 (Kelompok 3)
<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	Naura Syahida Masyitoh (2010101072) Maulidia Istiqomah (2010101073) Yuri Radhifa (2010101074) Haminur Salampesy (2010101076) Dewinda Evarina (2010101077)
<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:

Bihun goreng

- Bihun 1 penukar
- Jamur kuping ¼ gelas
- Slada ¼ gelas
- Udang segar 1 penukar Tahu bacem
- Tahu 1 penukar
- Gula 1 sdm
- Kecap
- Papaya 1 penukar

Bubur kacang hijau

- Kacang hijau 1 penukar
- Santan 1/3 penukar
- Gula 1 sdm

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	Bihun	1	Golongan I sumber karbohidrat	50 g	40 g	4 g		175 kal
2	Jamur kuping	¼	Golongan IV sayuran A	-	-	-	-	-
3	Slada	¼	Golongan IV sayuran A	-	-	-	-	-
4	Udang segar	1	Golongan II sumber protein hewani rendah lemak	40 g	-	7 g	2 g	50 kal
5	Tahu	1	Golongan III sumber protein nabati	110 g	7 g	5 g	3 g	75 kal
6	Gula	1	Golongan V buah dan gula	13 g	12 g	-	-	50 kal
7	Kecap		Golongan VIII makanan tanpa kalori	-	-	-	-	-
8	Pepaya	1	Golongan V buah dengan gula	110 g	12 g	-	-	50 kal
9	Kacang hijau	1	Golongan III sumber protein nabati	20 g	7 g	5 g	3 g	75 kal
10	Santan	1/3	Golongan VII minyak dan lemak (lemak jenuh)	1/3 x 40 g = 13,3 g	-	-	1/3 x 5 g = 1,67 g	1/3 x 50 = 16,67 kal
11	Gula	1	Golongan V buah dan gula	13 g	12 g	-	-	50 kal
<b>total</b>					<b>90 g</b>	<b>21 g</b>	<b>9,67 g</b>	<b>541,67 kal</b>

