

	WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA	
	Kelas/ Kelompok	Kelas: A4 Kelompok 2
	Nama Mahasiswa/ NIM	1. Neneng Windi Astuti (2010101044) 2. Meysah Putri Padbi (2010101045) 3. Natasya Riskya Aprilianti (2010101046) 4. Nofi Nurwidiyaningsih (2010101047)
	Praktikum	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. Diperoleh hasil sebagai berikut:</p> <p>Kelompok 2 menganalisa makan siang dan snack siang.</p>		
<p>Jawab:</p> <p>Ubi 1 penukar Sayur bening - Daun katuk ½ penukar - Wortel ½ penukar - Oyong ½ buah - Tomat 1 buah - Gula ¼ sdm</p> <p>Ayam goreng - Ayam tanpa kulit 1 penukar - Minyak kelapa 2 penukar - Pisang 1 buah</p> <p>Susu kental manis Porsi : 1/3 penukar Golongan : Gomongan VI susu rendah lemak Berat : 33,4 g Karbo : 3,4 g Protein : 2,4 g</p>		

Lemak: 2 g

Kalori : 41,7 g

Salad buah

- Papaya $\frac{1}{4}$ penukar

- Mangga $\frac{1}{4}$ penukar

- Melon $\frac{1}{2}$ penukar

- Pisang $\frac{1}{3}$ penukar

- Susu kental manis $\frac{1}{3}$

penukar

- Yogurt non fat $\frac{1}{4}$ penukar

No	Bahan Makanan	porsi	Golongan Bahan Makanan	Berat	Karbohidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Kalori
1	Ubi	1 biji	Golongan I Bahan makanan sumber karbohidrat	135 g	40 g	4 g	-	175 kal
2	Daun katuk	½ penukar	Golongan IV sayuran C	50 g	5 g	0,5 g	-	50 kal
3	Wortel	½ penukar	Golongan IV sayuran B	50 g	2,5 g	0,5 g	-	12,5 kal
4	Oyong	½ buah	Golongan IV sayuran A	-	-	-	-	-
5	Tomat	1 buah	Golongan IV sayuran A	-	-	-	-	-
6	Gula	¼ sdm	Golongan V buah dan gula	3,25 g	0,5 g	-	-	12,5 kal
7	Ayam tanpa kulit	1 potong sedang	Golongan II bahan makanan sumber protein hewani	40 g	-	7 g	2 g	50 kal
8	Minyak kelapa	2 sdt (2 penukar)	Golongan VII minyak dan lemak	10 g	-	-	10 g	100 kal
9	Pisang	1 buah	Golongan V buah dan gula	50 g	12 g	-	-	50 kal
10	Papaya	¼ potong	Golongan V buah dan gula	27,5 g	3,43 g	0,21 g	0,05 g	14 kal
11	Mangga	1/4 potong	Golongan V buah dan gula	22,5 g	7,01 g	0,21 g	0,11 g	27 kal
12	Melon	1/4 potong	Golongan V buah dan gula	47,5 g	16,61 g	1,71 g	0,39 g	69 kal
14	Pisang	1/3 potong	Golongan V buah dan gula	30 g	69,21 g	3,3 g	1 g	270 kal
15	Susu kental manis	1/3 penukar	Golongan VI susu rendah lemak	33,4	3,4 g	2,4 g	2 g	41,7 kalori
16	Yogurt non fat	¼ penukar	Golongan VI susu tanpa lemak	30 g	2,5 g	1,75 g	-	18,75 kalori
			Jumlah	529,15 g	182,95 g	21,58 g	15,55 g	827,45 kalori