



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

Kelas/ Kelompok	A/ Kelompok 2
Nama Mahasiswa/ NIM	Yulisa widia wulandari 2010101034 Irma Rahmawati 2010101031 Fitriani Manan putri Ge'e 2010101032 Luthfiyaha Hanani Khayyira 2010101033
Praktikum	Pertemuan 3-6

Kasus ke 2	Seorang Ibu hamil (27 tahun) dengan usia kehamilan 24 minggu (BB hamil = 55 kg, BB sebelum hamil = 46 kg, TB = 156 cm, LiLA = 25 cm), tekanan darah 120/70 mmHg, suhu 36,8 oC, sudah tidak morning sickness selama kehamilan. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl. Memiliki alergi telur dan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1820 kkal, Protein = 39 g, Lemak = 46 g.
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hasil diskusi	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Ibu hamil dengan usia 24 minggu (TM II)- Sudah tidak morning sickness selama kehamilan- Memiliki alergi telur- Menyukai makanan pedas <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none">- Antropometri BB sebelum hamil = 46 kg BB Hamil = 55 kg TB = 156 kg Lila = 25 cm- Vital sign TD = 120/70 mmHg Suhu = 36,8 C- Hasil lab Gula darah sewaktu 112 mg/dl Hb 10,5 g/dl
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Analisis Kasus

1. Status gizi

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \text{BB} : \text{TB}^2 \text{ (TB dalam M)} \\ &= 46 : 1,56^2 \\ &= 46 : 2,4336 \\ &= 18,90 \text{ kg/m}^2 \text{ (normal)} \end{aligned}$$

Catatan kategori IMT pada TM II:

- Berat badan kurang = $<18,5 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan normal = $18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan berlebih = $25-29,9 \text{ kg/m}^2$
- Obesitas = $> 30 \text{ kg/m}^2$

2. Vital Sign

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 110/80 mmHg	Sistol : 110-120 mmHg Diastole : 70-80 mmHg	Normal
Suhu = 36,8 C	36.5 C - 37.5 C	Normal

3. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah sewaktu = 112 mg/dl	80-130 mg/dl	Normal
Hb = 10,5 g/dl	9,7-14,8 gr/dl	Normal

4. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan (K,P,L)

Kebutuhan kalori

BMR (Harris benefict)

$$= 655.1 + (9.563 \times \text{BB}(\text{BB pra hamil})(\text{kg})) + (1.850 \times \text{TB}(\text{cm})) - (4.676 \times \text{Usia}(\text{Th}))$$

BMR (Harris benefice)

$$\begin{aligned}
&= 655.1 + (9.563 \times 46) + (1.850 \times 156) - (4.676 \times 27) \\
&= 655.1 + 439,898 + 288,6 - 126,252 \\
&= 1.383,598 - 126,252 \\
&= 1.257,35
\end{aligned}$$

$$\text{TEE} = \text{BMR} \times \text{FA}$$

$$\begin{aligned}
&= 1.257,35 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)} \\
&= 1.728,8 \text{ kkal}
\end{aligned}$$

$$\text{Energy} = \text{TEE} + \text{Energi trimester 2}$$

$$\begin{aligned}
&= 1.728,8 + 300 \\
&= 2.028,8 \text{ kkal/hari}
\end{aligned}$$

Karbohidrat

$$\begin{aligned}
&= 60\% \times 2.028,8 \\
&= 1.217,28 : 4 \text{ (1 gram karbohidrat =4 kalori)} \\
&= 304,32 \text{ gr} \\
&= 304,32 + 40 = 344,32 \text{ g (40 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}
\end{aligned}$$

Protein

$$\begin{aligned}
&= 10\% \times 2.028,8 \\
&= 202,8 : 4 \text{ (1 gram protein =4 kalori)} \\
&= 50,72 \text{ gr} \\
&= 50,92 + 20 = 70,72 \text{ g (20 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}
\end{aligned}$$

Lemak

$$\begin{aligned}
&= 25\% \times 2.028,8 \\
&= 507,2 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)} \\
&= 56,36 \text{ gr} \\
&= 56,36 + 10 = 66,36 \text{ g (10 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}
\end{aligned}$$

5. Perbandingan hitungan dengan recall

Jadi, perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (**1820 kkal**) lebih sedikit / kurang kebutuhan asupan energinya, dimana seharusnya supan energi yang di butuhkan adalah sebesar (**2.028,8 kkal/hari**). Jika asupan ibu seperti itu secara terus menerus maka akan berakibatkan malnutrisi dan akan mengakibatkan terganggunya tumbuh kembang janin

Perhitungan Bahan Makanan Penukar

Perhitungan bahan makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)							
5												
6	Karbohidrat	4	700	180	16							
7	Protein hewani											
8	1. Lemak rendah	1	90		7	2						
9	2. Lemak sedang	1,5	112,5		10,5	7,5						
10	3. Tinggi Lemak	1,5	225		10,5	19,5						
11	Protein Nabati	2	100	10	12	0						
12	Sayuran tipe C	1	50	10	3							
13	Sayuran tipe B	2	50	10	2							
14	Minyak, Lemak	8	130			15						
15	Gula	1,75	52,5	13,125								
16	Susu dan Olahannya	1,5	105	15	10,5	12						
17	Buah	0,25	82,5	67,5								
18	Total		2027,5	295,625	71,5	67						
19												
20	Kebutuhan Diri		2.028,00	344,33	76,72	66,36						
21	Pemenuhan		90,9359227	83,24378485	101,102941	93,42077507						

fill this column first, then arrange the portion of each food component!

Porsi distribusi makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
	Porti	Karbohidrat	Protein Hewan Lemak rendah	Protein Hewan Lemak sedang	Protein Hewan Lemak tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahannya	Buah							
22	Makan Pagi	1	0,5	0,5	0,5	2	0,5	1	0,5	0,25	1	0							
23	Snack Pagi	1	0,5																
24	Makan Siang	1	0,5	0,5	0,5	2	0,5	1	0,5	0,25	1	0							
25	Snack Siang	0																	
26	Makan Malam	1	0,5	0,5	0,5	2	0,5	1	0,5	0,25	1	0							
27	Snack Malam																		
28	Jumlah																		
29	Perhitungan		4	1	1,5	2	1	2	1	1,75	1,5	0,25							
30	Perhitungan		4	1	1,5	2	1	2	1	1,75	1,5	0,25							

jumlah makan pagi/siang

Tabel Rekomendasi menu sehari

waktu makan	Menu	Bahan makanan	Golongan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kcal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	Gol I (Karbohidrat)	1	100	175
	Ikan Goreng	Ikan	Gol II (Protein hewani, RL)	0,5	20	25
		Minyak kelapa sawit	Gol VII (Minyak Lemak)	0,5	2,5	25
	Bening Byam dan jagung	Bayam	Gol IV (Sayuran tipe B)	1	100	25
		Jagung Muda	Gol IV (Sayuran tipe B)	0,5	50	12,5
	Buah pisang	Pisang	Gol.V (Buah dan Gula)	1	50	50

	Snack pagi	Smoothies	Yogurt non fat	Gol VI (Susu tanpa lemak)	1	120	75
			Biskuit	Gol I (Karbohidrat)	1	40	175
			Buah naga	Gol V (Buah dan gula)	1	90	50
			Gula	Gol V (Buah dan gula)	0,25	3,25	12,5
	Makan siang	Nasi putih	Nasi	Gol I (Karbohidrat)	1	100	175
		Tumis udang	Udang segar	Gol II (Protein hewani rendah lemak)	0,5	17,5	25
			Minyak kelapa	Gol VI (Minyak lemak jenuh)	0,5	2,5	25
			Kacang Hijau	Gol III (Protein Nabati) (Sayuran B)	0,5	10	35
			Toge	Gol.IV (Sayuran C)	0,5	50	25
			Kuning telur	Gol II (Protein hewani tinggi lemak)	0,5	22,5	75
		Sayur bening katuk	Daun katuk	Gol IV (Sayuran C)	0,5	50	25
		Pepaya	Pepaya	Gol V (Buah dan gula)	1	110	50
	Snack sore	Jus alpukat dan pisang	Alpukat	Gol VII (Minyak dan lemak jenuh)	160	40	50
			Pisang	Gol V (Buah dan gula)	1	50	50
	Makan malam	Nasi	Nasi putih	Gol I (Karbohidrat)	1	100	175
		Capcai bakso	Bakso	Gol II(protein lemak sedang)	1	50	12,5

			Buncis	Gol IV (Sayuran B)	0,5	50	12,5
			Minyak kelapa	Gol VII (Minyak dan lemak jenuh)	0,5	2,5	25
	Perkedel tempe		Kuning telur	Gol II (Protein hewani tinggi lemak)	0,5	22,5	75
			Tempe	Gol III (Protein nabati)	0,5	25	37,5
	Apel		Apel merah	Gol V (Buah dan gula)	1	85	50
Snack Malam	Puding susu alpukat		Agar-agar	Golongan VIII (Makanan tanpa kalori)	1	-	-
			Alpukat	Gol VII (Minyak dan lemak tak jenuh)	0,5	30	25
			Susu kental manis	Gol VI (Susu rendah lemak)	0,5	50	62,5
			Gula	Gol V (Buah dan gula)	0,5	6,5	25
	Pisang		Pisang	Gol V (Buah dan gula)	1,25	62,5	62,5

Yogyakarta, 2022
Dosen Pengampu Praktikum

(.....)