



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

Kelas/ Kelompok	A4/ Kel 3
Nama Mahasiswa/ NIM	1. Siti Kamidah 2010101048 2. Ramona 2010101049 3. Sekar Sukmaning tyas 2010101050 4. Sukanti ningsih 2010101051
Praktikum	Pertemuan 3

Kasus ke-3
 Skenario 3
 Seorang Ibu hamil (29 tahun) dengan usia kehamilan 35 minggu (BB hamil = 60 kg, BB sebelum hamil = 48 kg, TB = 159 cm, LiLA = 26 cm), tekanan darah 110/80 mmHg, suhu 37,0 oC, mulai mudah mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl. Memiliki alergi kacangdan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1890 kkal, Protein = 48 g, Lemak = 52 g.

Hasil diskusi
 DS:
 -Seorang Ibu hamil berusia 29 tahun, usia kehamilan 35 minggu
 - mudah mengalami pegal pegal, kaki bengkak, dan sering buang ari kecil.
 - memiliki alergi kacang dan menyukai makanan pedas
 - Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1890 kkal, Protein = 48 g, Lemak = 52 g.

DO:
 - Antropometri:
 BB = 60 Kg
 TB = 159 Cm
 - Vital sign
 TD = 110/80 mmHg
 Nadi = -
 Nafas = -
 Suhu = 37,0 °C
 - Hasil lab
 Gula Darah 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl

Analisis
 e. Status gizi
 IMT : $BB : TB^2$ (TB DALAM M)
 = $60 : 1,59^2$
 = $60 : 2,52 = 23,8$

f. Vital Sign

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 110/80 mmHg	Sistol 110-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Normal
Nadi	-	-
Nafas	-	-
Suhu = 37,0 °C	36,5°C - 37,5 °C	Normal

g. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah 112 gr/dl	80-130 mg/dL	Normal
Hb 10,5 gr/dl	9,5-15 gr/dl	Normal

h. Hitungan kebutuhan kaloridan kebutuhan K,P,L)

$$\text{BMR (Hronek)} = 346,44 + 13,96 \text{ W (Kg)} + 2,70 \text{ H (cm)} - 6,82 \text{ A(th)}$$

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 60) + (2,70 \times 159) - (6,82 \times 29) \\ &= 346,44 + 837,6 + 429,3 - 197,78 \\ &= 1.415,6 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned} &= 1.415,6 \times 1,375 \text{ (Aktivitas ringan)} \\ &= 1.946,45 \end{aligned}$$

$$\text{Energi Total : TEE} + \text{Energi ibu hamil tm 3}$$

$$\begin{aligned} &= 1.946,45 + 300 \\ &= 2.246,45 \text{ kkl/hari} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60\% \times 2.246,45 \\ &= 1.347,87 : 4 = 336,96 \\ &= 336,96 + 40 \\ &= 376,96 \text{ g} \end{aligned}$$

Protein

$$\begin{aligned} &= 15\% \times 2.246,45 \\ &= 336,96 : 4 = 84,24 \\ &= 84,24 + 30 \\ &= 114,24 \text{ g} \end{aligned}$$

Lemak

$$\begin{aligned} &= 25\% \times 2.246,45 \\ &= 561,61 : 9 \\ &= 62,40 + 13 \\ &= 14,00 \text{ g} \end{aligned}$$

	<p>i. Perbandingan hitungan dengan recall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.890 kkal/hari) kurang mencukupi kebutuhan asupan energinya (2.246,45 kkal/hari). Ibu hamil berisiko kekurangan gizi jika terus mengikuti kebiasaan makannya
Perhitungan Bahan Makanan Penukar	Perhitungan bahan makanan Porsi distribusi makanan Tabel Rekomendasi menu sehari
Menu yang akan diolah dan urt nya	Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snack disertai foto sesuai porsinya
Foto bahan makanan, proses dan penyajian	Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya Foto bahan makanan snack dan hasil olahannya
Kesimpulan	Simpulkan apa yang anda peroleh dari pembelajaran tersebut
<p>Yogyakarta,20..... Dosen Pengampu Praktikum (.....)</p>	