



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

<b>Kelas/ Kelompok</b>	A2/1
<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	1. Dewi Yanti / 2010101014 2. Tika Eliyanti / 2010101015 3. Niken Dayu Farasati / 2010101016 4. Fuji Padia Ramdani / 2010101017
<b>Praktikum</b>	Pertemuan 3-6

**Kasus ke 1**  
Seorang Ibu hamil (30 tahun) dengan usia kehamilan 14 minggu (BB hamil = 50 kg, BB sebelum hamil = 45 kg, TB = 157 cm, LiLA = 24 cm), tekanan darah 100/70 mmHg, suhu 36,5 oC, mengeluh agak pusing, morning sickness selama kehamilan. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 130 mg/dl, Hb 11,5 g/dl. Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1650 kkal, Protein = 43 g, Lemak = 50 g.

**Hasil diskusi**

**DS:**

- Ibu hamil (30 tahun) dengan usia kehamilan 14 minggu
- Mengeluh agak pusing, morning sickness selama kehamilan
- Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang

**DO:**

**Analisis**

a. Status gizi

- BB hamil = 50 kg
- BB sebelum hamil = 45 kg
- TB = 157 cm
- LiLA = 24 cm),

**IMT =  $BB : TB^2$  (dalam ml)**

=  $45 : 1,57^2$

=  $45 : 2,4649$

= 18,25 (normal)

**Catatan Kategori IMT pada TM I**

- Berat badan kurang = <18,5 kg/m<sup>2</sup>
- Berat badan normal = 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>
- Berat badan berlebih = 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>
- Obesitas = > 30 kg/m<sup>2</sup>

b. Vital Sign

- Tekanan darah 100/70 mmHg,
- Suhu 36,5 oC

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Tekanan darah 100/70 mmHg	Sistol : 110 – 120 mmHg Diastole : 70-80 mmHg	Rendah
Suhu 36,5 oC	36,5 oC – 37,5 oC	Normal

c. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah = 130mg/dl	80-130 mg/dl	Normal
Hb = 11,5 g/dl	11,5 – 13,9 g/dl	Normal

d. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan K,P,L)

Rumus Hariss benedict

$$= 655.1 + (9.563 \times W(45 \text{ kg}) + (1.850 \times H(157 \text{ cm}) - (4.676 \times A(30\text{th}))$$

$$= 655.1 + 430.335 + 290.450 - 140.280 = 721.440,1 - 140.280$$

$$= 581.160,1$$

TEE = BMR x FA

$$= 581.160,1 \times 1,375 \text{ (aktifitas ringan)} = 799.095,1 \text{ (TEE)}$$

Energy = TEE + Trimester 1

$$= 799.095 + 180 \text{ (kebutuhan energy trimester 1)} = 799.275 \text{ kkal/hari}$$

Karbohidrat

$$= 60\% \times 799.275$$

$$= 479.565 : 4 \text{ (1 gram karbohidrat = 4 kalori)}$$

$$= 119.891,25 + 25 \text{ (adalah AKG karbo tambahan untuk ibu trimester 1)} = 144.891,25$$

Protein

$$= 15\% \times 799.275$$

$$= 119.891,25 : 4 \text{ (1 gram protein = 4 kalori)}$$

$$= 29.972,81 + 20 \text{ (adalah AKG protein tambahan untuk ibu trimester 1)} = 29.992,81$$

Lemak

$$= 25\% \times 799.275$$

$$= 199.818,75 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)}$$

$$= 22.202,08 + 6 \text{ (adalah AKG lemak tambahan untuk ibu trimester 1)} = 22.208,08$$

e. Perbandingan hitungan dengan recall

Pada kasus tersebut perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan menunjukkan recall (1650 kkal/hari) terlalu banyak/melebihi kebutuhan asupan energi dimana seharusnya asupan energi ibu yang dibutuhkan adalah sebesar (799.275 kkal/hari). Jika asupan ibu setiap harinya secara terus menerus melebihi Ibu akan beresiko obesitas jika 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 style="text-align: right;">Yogyakarta, 07 April 2022  <b>SRI RATNA NINGSIH,S.ST.,M.Keb</b>    (.....)</p>	