



**WORKSHEET 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>	Pertemuan3-6

**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. Statusgizi

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

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

= 45 : 1,57<sup>2</sup>

= 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. VitalSign

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

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

c. HasilLab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah =	80-130 mg/dl	Normal

130mg/dl		
Hb = 11,5 g/dl	11,5 – 13,9 g/dl	Normal

d. HitungankebutuhankaloridankebutuhanK,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

$$= 60\% \times 799.275$$

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

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

$$144.891,25$$

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 energy 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

	A	B	C	D	E	F
5		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
6	Karbohidrat	1.75	306.25	70	7	
7	<b>Protein Hewani</b>					
8	1. Lemak rendah		0		0	0
9	2. Lemak sedang	0.75	56.25		5.25	3.75
10	3. Tinggi Lemak	0	0		0	0
11	Protein Nabati	0.75	60	6	4.5	2.25
12	Sayuran tipe C	0.25	12.5	2.5	0.75	
13	Sayuran tipe B	1	25	5	1	
14	Minyak, Lemak	1.5	75			7.5
15	Gula	0.75	22.5	5.625		
16	Susu dan Olahan	1	110	10	7	8
17	Buah	1.5	75	15		
18	<b>Total</b>		<b>742.5</b>	<b>114.125</b>	<b>25.5</b>	<b>21.5</b>
19						
20	Kebutuhan Gizi		799.275	144.89125	29.99281	22.20808
21	<b>Pemenuhan</b>		<b>92.8966876</b>	<b>78.76597103</b>	<b>85.0203766</b>	<b>96.81161091</b>

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1		Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemakrendah	Protein Hewani Lemak sedang	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah
2	Makan Pagi		0.5				0.5	0.25	0.5	1			0.5
3	Snack Pagi		0.25								0.25	0.5	
4	Makan Siang		0.5		0.5				0.25	0.5			
5	Snack Sore		0.25										0.5
6	Makan Malam		0.25		0.25		0.25		0.25			0.5	0.5
7	Snack Malam		0								0.5	0.5	0.5
8													
9	Jumlah perhitungan		1.75	0	0.75	0	0.75	0.25	1	1.5	0.75	1	1.5
10	Porsi yang dibutuhkan		1.75	0	0.75	0	0.75	0.25	1	1.5	0.75	1	1.5

Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	0.5	50	87.5
	Sayur bening katuk	Daun katuk	0.25	25	6.25
		jagung	0.5	50	12.5
	Tempe goreng	Tempe	0.5	25	37.5
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Buah	Apel merah	0.5	42.5	25
		Air mineral	bebas	bebas	bebas

Snack pagi	Ubi rebus	ubi	0.25	33.75	43.75
	Susu	Susu sapi	0.5	100	62,5
		Gula	0.25	3.25	12.5
Makan siang	Nasi putih	Nasi	0.5	50	87.5
	Telur goreng	Telur ayam	0.5	27.5	37.5
		Minyak kelapa sawit	0,25	1.25	12.5
	Tumis bayam	Bayam	0.25	25	6.25
		Minyak kelapa sawit	0.25	1.25	12.5
Snack sore	Singkong rebus	singkong	0,25	30	43.75
	Buah	anggur	0.5	82.5	25
	Teh	bebas	bebas	bebas	Tanpa kalori
Makan malam	Nasi putih	Nasi	0.25	25	43.75
	Telur rebus	Telur bebek	0,25	13.75	18.75
	Sambel tahu	Tahu	0.25	27.5	18.75
		tomat	Bebas	Tipe A	bebas
	Kangkung rebus	kangkung	0.25	25	6.25
Snack malam	susu	Susu Sapi	0.5	100	62.5
		gula	0.5	6..5	25
	Buah	Jeruk manis	0.5	55	25
Menu yang akan diolah dan urtnya	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</p> <p style="text-align: center;"><b>(SRI RATNA NINGSIH,S.ST.,M.Keb)</b></p>	