



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

Kelas / Kelompok	Kelas : A2 Kelompok 3
Nama Mahasiswa / NIM	1. Surti Partiningsih      2010101022 2. Hana Sakti Setyaningsih   2010101023 3. Diyas Indah Pakerti      2010101024 4. Galuh Candra Dewi        2010101025 5. Anggy Selviana Devi      2010101026
Praktikum	4

**Kasus**  
Seorang Ibu hamil (29 tahun) dengan usia kehamilan 35 minggu (BB hamil = 60, BB sebelum hamil = 48 kg, TB = 159 cm, LiLA = 26 cm), tekanan darah 110/80 mmHg, suhu 37,0 oC, mulai mudha 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 dengan usia kehamilan 35 minggu, mengeluh mudah mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil.
- Alergi terhadap kacang dan menyukai makanan pedas

**DO:**

- Antropometri:  
BB (saat hamil) = 60kg  
BB(sebelum hamil) = 48kg  
TB= 159cm
- TTV  
TD= 110/80 mmHg  
Suhu= 37,0°C
- Hasil Lab  
GDS= 112mg/dl  
HB = 10,5 g/dl

**Analisis kasus :**

1. Status Gizi Ibu  

$$\text{IMT} = \text{BB} : \text{TB}^2 \text{ (TB dalam m)}$$

$$= 48 : (1,59^2)$$

$$= 19,05$$

2. Vital Sign

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

3. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	kesimpulan
GDS	112mg/dl	Satu jam setelah makan: 140 mg / dL atau kurang Dua jam setelah makan: 120 mg / dL
HB	10,5 g/dl	≥11g/dl
		Normal

4. Hitung Kebutuhan kalori

$$\begin{aligned} \text{BMR(Hronek)} &= 346,44 + 13,96 \text{ W(Kg)} + 2,70 \text{ H(cm)} - 6,82 \text{ A(th)} \\ \text{BMR(Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 48) + (2,70 \times 159) - (6,82 \times 29) \\ &= 346,44 + 670,08 + 429,3 - 197,78 \\ &= 1.248,04 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.248,04 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)} \\ &= 1.716,055 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energy total} &= \text{TEE} + \text{Energi trimester 3} \\ &= 1.716,055 + 300 \\ &= 2.016,055 \text{ kkal/hari} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60\% \times 2.016,055 \\ &= 1.029,633 : 4 = 302,40 \text{ gr} \\ &= 302,40 + 40 = 342,40 \text{ gr} \rightarrow 40 \text{ adalah AKG} \\ &\text{tambahan u/ ibu hamil trimester 3} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &= 15\% \times 2.016,055 \\ &= 302,41 : 4 = 75,60 \text{ gr} \\ &= 75,60 + 20 = 95,60 \text{ gr} \rightarrow 20 \text{ adalah AKG} \\ &\text{tambahan u/ ibu hamil trimester 3} \end{aligned}$$



Rekomendasi Menu Sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (Kkal)
Makan pagi	Nasi putih	nasi	1	100	175
	Sayur bening katuk wortel	Daun katuk	1	100	50
		wortel	0,5	50	12,5
	Ikan goreng	ikan	1	40	50
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Susu	Susu sapi	1	200	125
		Gula	1	13	50
	Buah pisang	Pisang matang	1	50	50
Snack pagi	Jasuke	Jagung muda	0,5	50	12,5
		Susu kental manis	0,25	25	31,25
		keju	0,25	8,75	31,25
	Buah pepaya	Papaya matang	0,5	55	25
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Oseng teri daun mlinjo	Daun mlinjo	1	100	50
		teri	0,5	7,5	25
		Gula	0,25	6,5	25
	Hati ayam goreng	Hati ayam	0,5	15	37,5
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Buah	Jambu biji	1	100	50
	Susu	Yogurt susu	0,5	100	62,5
	Air mineral	Air putih	bebas	-	-
Snack sore	Nugget ayam	Ayam dengan kulit	0,5	27,5	75
		Tepung terigu	0,5	25	87,5
		telur	0,5	27,5	37,5
Makan malam	Nasi	Nasi	0,5	50	87,5
	Tumis labu siam mlinjo	Labu siam	1,5	150	37,5
		mlinjo	0,5	50	25
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25
	Susu kental manis	Susu kental manis	1	100	125
Snack malam	Buah	Jeruk manis	0,5	55	25
	Salad sayur	selada	Bebas	-	-
		tomat	bebas	-	-