



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

<b>Kelas/ Kelompok</b>	A1 / Kelompok 1
<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	1. Ella Aprillyana 2010101011 2. Resa Nur azizah 2010101004 3. Nelva regita Putri 2010101010 4. Intan Nur Aulia Dewi 2010101011
<b>Praktikum</b>	Pertemuan 3-6

**Kasus ke 2**

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 °C, 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 dengan usia kehamilan 14 Minggu
- Mengeluh agak pusing, dan morning sickness saat kehamilan
- Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang

**DO:**

- **Antrometri :**
  - BB = 50 kg
  - BB Pra hamil = 45 kg
  - TB = 157 cm
  - LILA = 24 cm
- **Vital Sign**
  - TD = 100/70 mmHg
  - Suhu = 36,5
- **Hasil Lab**
  - Gula darah = 130mg/dl
  - Hb = 11,5 g/dl

**Analisis kasus**

1. Status gizi Ibu

$$\begin{aligned}
 \text{IMT} &= \text{BB} : \text{TB}^2 \\
 &= 45 : 1,57^2 \\
 &= 45 : 2,4649 \\
 &= 18,25 \text{ (normal)}
 \end{aligned}$$

**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>
- 

**2. Vital Sign**

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 100/70 mmHg	Sistol: 110-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Rendah
Suhu = 36,5°C	36.5 °C – 37.5 °C	Normal

**3. 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

**4. Hitungan kebutuhan kaloridan kebutuhan K,P,L**

**Rumus Hariss benedict**

$$\begin{aligned}
 &= 655.1 + (9.563 \times W(45 \text{ kg})) + (1.850 \times H(157 \text{ cm})) - (4.676 \times A(30\text{th})) \\
 &= 655.1 + 430,335 + 290,4 - 140,280 \\
 &= 1.375,855 - 140,280 \\
 &= 1.235,57
 \end{aligned}$$

**TEE = BMR x FA**

$$\begin{aligned}
 &= 1.235,57 \times 1,375 \text{ (aktifitas ringan)} \\
 &= 1.698,90 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

**Energy = TEE + Trimester 1**

	<p>= 1.698,90 + 180 (kebutuhan energy trimester 1)  = 1.878,9 kkal/hari</p> <p><b>Karbohidrat</b>  = 60% x 1.878,9  = 1.277,34 : 4 (<i>1 gram karbohidrat = 4 kalori</i>)  = 319,335 + 25 (adalah AKG karbo tambahan untuk ibu trimester 1)  = 344.335</p> <p><b>Protein</b>  = 10 % x 1.878,9  = 187,89 : 4 (1 gram protein = 4 kalori )  = 46,97 + 20 (adalah AKG protein tambahan untuk ibu trimester 1)  = 66,97 gr</p> <p><b>Lemak</b>  = 25% x 1.878,9  = 469,7 : 9 (1 gram lemak = 9 kalori)  = 52,18 + 6 (adalah AKG lemak tambahan untuk ibu trimester 1)  = 58,18</p> <p><b>5. Perbandingan hitungan dengan recall</b></p> <p>Jadi, perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1650 kkal/hari) terlalu banyak/ melebihi kebutuhan asupan kebutuhan energi dimana seharusnya asupan energi ibu yang dibutuhkan adalah sebesar (1.878,9 kkal/hari). Jika asupan ibu setiap harinya secara terus menerus melebihi Ibu akan beresiko obesitas jika mengikuti kebiasaan makannya.</p>
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

Waktu Makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (Kkal)
<b>Makan Pagi</b>	Nasi Putih	Nasi	1	100	175
	Tumis kacang panjang	Kacang pncang	1	50	25
		Sosis	1	100	50
		Minyak kelapa	1	10	100
	Ayam bakar	Ayam	1	55	100
	Tempe bakar	Tempe	1	50	75
	Air mineral	Air mineral	1 gls	250	
	<b>Snack pagi</b>	Jasuke	Jagung muda	1	100
		susu	1/2gls	100	125
		keju	1	35	125
Air mineral		air	1gls	250	

Foto bahan makanan, proses dan penyajian

Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya Foto bahan makanan snack dan hasil olahannya











Bahan makanan dari menu makanan pagi

Hasil olahan menu sarapan pagi



	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="492 279 998 352">Bahan makanan dari menu snak pagi</th> <th data-bbox="998 279 1505 352">Hasil olahan menu snak pagi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="492 352 998 953">  </td> <td data-bbox="998 352 1505 953">  </td> </tr> </tbody> </table>	Bahan makanan dari menu snak pagi	Hasil olahan menu snak pagi		
Bahan makanan dari menu snak pagi	Hasil olahan menu snak pagi				
					
<p>Kesimpulan</p>	<p>Simpulkan apa yang anda peroleh dari pembelajaran tersebut</p> <p>kesimpulan yang kami ambil dari praktikum 3-6 yaitu ibu hamil Dengan TM I harus bisa memenuhi kebutuhan gizinya sesuai dengan yang di tubuhkan tidak kurang agar tidak kekeurangan gizi dab tidak lebih agar tidak mengalami obesitas. Menu yang telah disusun sesuai perhitungan telah memnuhi kebutuhan gizi ibu hamil TM I dan apabila menu tersebut dijalankan maka ibu hamil TM I tidak akan mengalami kekurangan gizi. Bahan yang digunakan adalah bahan local dan mudah didapatkan..</p>				
<p style="text-align: center;">Yogyakarta, .....20..... Dosen Pengampu Praktikum</p> <p style="text-align: center;">(.....)</p>					