



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

	<table border="1"><tr><td><b>Kelas/ Kelompok</b></td><td>A1 / Kelompok 1</td></tr><tr><td><b>Nama Mahasiswa/ NIM</b></td><td>1. Ella Aprillyana 2010101011 2. Resa Nur azizah 2010101004 3. Nelva regita Putri 2010101010 4. Intan Nur Aulia Dewi 2010101011</td></tr><tr><td><b>Praktikum</b></td><td>Pertemuan 3-6</td></tr></table>	<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
<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, <i>morning sickness</i> 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	<p><b>DS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ibu dengan usia kehamilan 14 Minggu</li><li>- Mengeluh agak pusing, dan morning sickness saat kehamilan</li><li>- Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang</li></ul> <p><b>DO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Antrometri :</b> BB = 50 kg BB Pra hamil = 45 kg TB = 157 cm LiLA = 24 cm</li><li>- <b>Vital Sign</b> TD = 100/70 mmHg Suhu = 36,5</li><li>- <b>Hasil Lab</b> Gula darah = 130mg/dl Hb = 11,5 g/dl</li></ul> <p><b>Analisis kasus</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Status gizi Ibu</li></ol>						

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

#### 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

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

$$\text{Energy} = \text{TEE} + \text{Trimester 1}$$

	$= 1.698,90 + 180$ (kebutuhan energy trimester 1) $= 1.878,9 \text{ kkal/hari}$  <b>Karbohidrat</b> $= 60\% \times 1.878,9$ $= 1.277,34 : 4$ ( <i>1 gram karbohidrat = 4 kalori</i> ) $= 319,335 + 25$ (adalah AKG karbo tambahan untuk ibu trimester 1) $= 344,335$  <b>Protein</b> $= 10 \% \times 1.878,9$ $= 187,89 : 4$ ( <i>1 gram protein = 4 kalori</i> ) $= 46,97 + 20$ (adalah AKG protein tambahan untuk ibu trimester 1) $= 66,97 \text{ gr}$  <b>Lemak</b> $= 25\% \times 1.878,9$ $= 469,7 : 9$ ( <i>1 gram lemak = 9 kalori</i> ) $= 52,18 + 6$ (adalah AKG lemak tambahan untuk ibu trimester 1) $= 58,18$  <b>5. Perbandingan hitungan dengan recall</b>  <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

**NOTICE:** Nutrients are listed because your DHA product is inactive. To see the full list, visit [www.dha.com](http://www.dha.com)

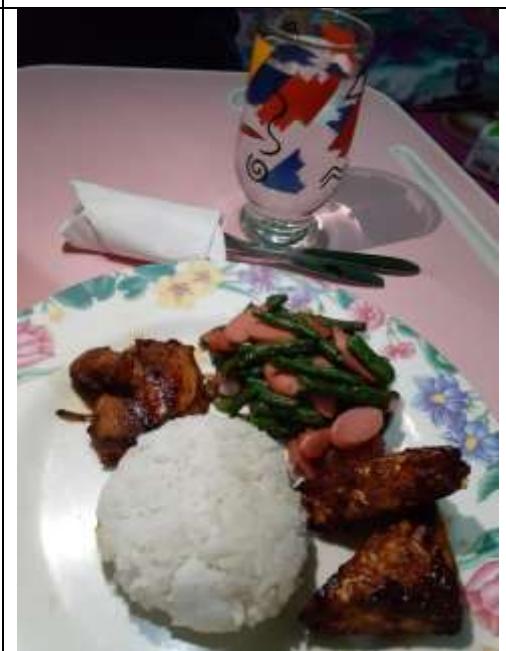
	portion	calories (kcal)	carbohydrate (g)	protein (g)	fat (g)
1. Carbohydrate	1	571	200	28	
2. Protein (Honey)					
3. Lenses (randall)	1	56		2	
4. Lenses (leeding)	1	75		7	3
5. Triglycerides	0.3	75		3.5	6.5
6. Protein (honey)	2	100	38	12	6
7. Aspartame (C)	1	88	39	8	
8. Aspartame (B)	1	25	9	1	
9. Methyls, Lenses	1	120			
10. Gums	1	96	21.5		
11. Sucrose (lactose)	2	200	33	12	18
12. Asp	1	100	20		
13. Total		3830	262.5	87.5	58.5
14.					
15. Carbohydrate					
16. Protein (honey)					
17. Lenses (randall)					
18. Lenses (leeding)					
19. Triglycerides					
20. Protein (honey)					
21. Aspartame (C)					
22. Aspartame (B)					
23. Methyls, Lenses					
24. Gums					
25. Sucrose (lactose)					
26. Asp					
27. Total					
28. Carbohydrate					
29. Protein (honey)					
30. Lenses (randall)					
31. Lenses (leeding)					
32. Triglycerides					
33. Protein (honey)					
34. Aspartame (C)					
35. Aspartame (B)					
36. Methyls, Lenses					
37. Gums					
38. Sucrose (lactose)					
39. Asp					
40. Total					
41. Carbohydrate					
42. Protein (honey)					
43. Lenses (randall)					
44. Lenses (leeding)					
45. Triglycerides					
46. Protein (honey)					
47. Aspartame (C)					
48. Aspartame (B)					
49. Methyls, Lenses					
50. Gums					
51. Sucrose (lactose)					
52. Asp					
53. Total					
54. Carbohydrate					
55. Protein (honey)					
56. Lenses (randall)					
57. Lenses (leeding)					
58. Triglycerides					
59. Protein (honey)					
60. Aspartame (C)					
61. Aspartame (B)					
62. Methyls, Lenses					
63. Gums					
64. Sucrose (lactose)					
65. Asp					
66. Total					
67. Carbohydrate					
68. Protein (honey)					
69. Lenses (randall)					
70. Lenses (leeding)					
71. Triglycerides					
72. Protein (honey)					
73. Aspartame (C)					
74. Aspartame (B)					
75. Methyls, Lenses					
76. Gums					
77. Sucrose (lactose)					
78. Asp					
79. Total					
80. Carbohydrate					
81. Protein (honey)					
82. Lenses (randall)					
83. Lenses (leeding)					
84. Triglycerides					
85. Protein (honey)					
86. Aspartame (C)					
87. Aspartame (B)					
88. Methyls, Lenses					
89. Gums					
90. Sucrose (lactose)					
91. Asp					
92. Total					
93. Carbohydrate					
94. Protein (honey)					
95. Lenses (randall)					
96. Lenses (leeding)					
97. Triglycerides					
98. Protein (honey)					
99. Aspartame (C)					
100. Aspartame (B)					
101. Methyls, Lenses					
102. Gums					
103. Sucrose (lactose)					
104. Asp					
105. Total					
106. Carbohydrate					
107. Protein (honey)					
108. Lenses (randall)					
109. Lenses (leeding)					
110. Triglycerides					
111. Protein (honey)					
112. Aspartame (C)					
113. Aspartame (B)					
114. Methyls, Lenses					
115. Gums					
116. Sucrose (lactose)					
117. Asp					
118. Total					
119. Carbohydrate					
120. Protein (honey)					
121. Lenses (randall)					
122. Lenses (leeding)					
123. Triglycerides					
124. Protein (honey)					
125. Aspartame (C)					
126. Aspartame (B)					
127. Methyls, Lenses					
128. Gums					
129. Sucrose (lactose)					
130. Asp					
131. Total					
132. Carbohydrate					
133. Protein (honey)					
134. Lenses (randall)					
135. Lenses (leeding)					
136. Triglycerides					
137. Protein (honey)					
138. Aspartame (C)					
139. Aspartame (B)					
140. Methyls, Lenses					
141. Gums					
142. Sucrose (lactose)					
143. Asp					
144. Total					
145. Carbohydrate					
146. Protein (honey)					
147. Lenses (randall)					
148. Lenses (leeding)					
149. Triglycerides					
150. Protein (honey)					
151. Aspartame (C)					
152. Aspartame (B)					
153. Methyls, Lenses					
154. Gums					
155. Sucrose (lactose)					
156. Asp					
157. Total					
158. Carbohydrate					
159. Protein (honey)					
160. Lenses (randall)					
161. Lenses (leeding)					
162. Triglycerides					
163. Protein (honey)					
164. Aspartame (C)					
165. Aspartame (B)					
166. Methyls, Lenses					
167. Gums					
168. Sucrose (lactose)					
169. Asp					
170. Total					
171. Carbohydrate					
172. Protein (honey)					
173. Lenses (randall)					
174. Lenses (leeding)					
175. Triglycerides					
176. Protein (honey)					
177. Aspartame (C)					
178. Aspartame (B)					
179. Methyls, Lenses					
180. Gums					
181. Sucrose (lactose)					
182. Asp					
183. Total					
184. Carbohydrate					
185. Protein (honey)					
186. Lenses (randall)					
187. Lenses (leeding)					
188. Triglycerides					
189. Protein (honey)					
190. Aspartame (C)					
191. Aspartame (B)					
192. Methyls, Lenses					
193. Gums					
194. Sucrose (lactose)					
195. Asp					
196. Total					
197. Carbohydrate					
198. Protein (honey)					
199. Lenses (randall)					
200. Lenses (leeding)					
201. Triglycerides					
202. Protein (honey)					
203. Aspartame (C)					
204. Aspartame (B)					
205. Methyls, Lenses					
206. Gums					
207. Sucrose (lactose)					
208. Asp					
209. Total					
210. Carbohydrate					
211. Protein (honey)					
212. Lenses (randall)					
213. Lenses (leeding)					
214. Triglycerides					
215. Protein (honey)					
216. Aspartame (C)					
217. Aspartame (B)					
218. Methyls, Lenses					
219. Gums					
220. Sucrose (lactose)					
221. Asp					
222. Total					
223. Carbohydrate					
224. Protein (honey)					
225. Lenses (randall)					
226. Lenses (leeding)					
227. Triglycerides					
228. Protein (honey)					
229. Aspartame (C)					
230. Aspartame (B)					
231. Methyls, Lenses					
232. Gums					
233. Sucrose (lactose)					
234. Asp					
235. Total					
236. Carbohydrate					
237. Protein (honey)					
238. Lenses (randall)					
239. Lenses (leeding)					
240. Triglycerides					
241. Protein (honey)					
242. Aspartame (C)					
243. Aspartame (B)					
244. Methyls, Lenses					
245. Gums					
246. Sucrose (lactose)					
247. Asp					
248. Total					
249. Carbohydrate					
250. Protein (honey)					
251. Lenses (randall)					
252. Lenses (leeding)					
253. Triglycerides					
254. Protein (honey)					
255. Aspartame (C)					
256. Aspartame (B)					
257. Methyls, Lenses					
258. Gums					
259. Sucrose (lactose)					
260. Asp					
261. Total					
262. Carbohydrate					
263. Protein (honey)					
264. Lenses (randall)					
265. Lenses (leeding)					
266. Triglycerides					
267. Protein (honey)					
268. Aspartame (C)					
269. Aspartame (B)					
270. Methyls, Lenses					
271. Gums					
272. Sucrose (lactose)					
273. Asp					
274. Total					
275. Carbohydrate					
276. Protein (honey)					
277. Lenses (randall)					
278. Lenses (leeding)					
279. Triglycerides					
280. Protein (honey)					
281. Aspartame (C)					
282. Aspartame (B)					
283. Methyls, Lenses					
284. Gums					
285. Sucrose (lactose)					
286. Asp					
287. Total					
288. Carbohydrate					
289. Protein (honey)					
290. Lenses (randall)					
291. Lenses (leeding)					
292. Triglycerides					
293. Protein (honey)					
294. Aspartame (C)					
295. Aspartame (B)					
296. Methyls, Lenses					
297. Gums					
298. Sucrose (lactose)					
299. Asp					
300. Total					
301. Carbohydrate					
302. Protein (honey)					
303. Lenses (randall)					
304. Lenses (leeding)					
305. Triglycerides					
306. Protein (honey)					
307. Aspartame (C)					
308. Aspartame (B)					
309. Methyls, Lenses					
310. Gums					
311. Sucrose (lactose)					
312. Asp					
313. Total					
314. Carbohydrate					
315. Protein (honey)					
316. Lenses (randall)					
317. Lenses (leeding)					
318. Triglycerides					
319. Protein (honey)					
320. Aspartame (C)					
321. Aspartame (B)					
322. Methyls, Lenses					
323. Gums					
324. Sucrose (lactose)					

Menu yang akan diolah dan urt nya	<p>Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snackdisertai foto sesuai porsinya</p> <table border="1" data-bbox="486 333 1498 1284"> <thead> <tr> <th><b>Waktu Makan</b></th><th><b>Menu</b></th><th><b>Bahan makanan</b></th><th><b>Porsi</b></th><th><b>Berat (g)</b></th><th><b>Kalori (Kkal)</b></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Makan Pagi</b></td><td>Nasi Putih</td><td>Nasi</td><td>1</td><td>100</td><td>175</td></tr> <tr> <td></td><td>Tumis kacang panjang</td><td>Kacang pnjang</td><td>1</td><td>50</td><td>25</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Sosis</td><td>1</td><td>100</td><td>50</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Minyak kelapa</td><td>1</td><td>10</td><td>100</td></tr> <tr> <td></td><td>Ayam bakar</td><td>Ayam</td><td>1</td><td>55</td><td>100</td></tr> <tr> <td></td><td>Tempe bakar</td><td>Tempe</td><td>1</td><td>50</td><td>75</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>Air mineral</td><td>Air mineral</td><td>1 gls</td><td>250</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td><b>Snack pagi</b></td><td>Jasuke</td><td>Jagung muda</td><td>1</td><td>100</td><td>25</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>susu</td><td>1/2gls</td><td>100</td><td>125</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>keju</td><td>1</td><td>35</td><td>125</td></tr> <tr> <td></td><td>Air mineral</td><td>air</td><td>1gls</td><td>250</td><td></td></tr> </tbody> </table>	<b>Waktu Makan</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan makanan</b>	<b>Porsi</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (Kkal)</b>	<b>Makan Pagi</b>	Nasi Putih	Nasi	1	100	175		Tumis kacang panjang	Kacang pnjang	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	25			susu	1/2gls	100	125			keju	1	35	125		Air mineral	air	1gls	250	
<b>Waktu Makan</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan makanan</b>	<b>Porsi</b>	<b>Berat (g)</b>	<b>Kalori (Kkal)</b>																																																																																
<b>Makan Pagi</b>	Nasi Putih	Nasi	1	100	175																																																																																
	Tumis kacang panjang	Kacang pnjang	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	25																																																																																
		susu	1/2gls	100	125																																																																																
		keju	1	35	125																																																																																
	Air mineral	air	1gls	250																																																																																	
Foto bahan makanan, prosesdan penyajian	<p>Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya Foto bahan makanan snack dan hasil olahannya</p> 																																																																																				



Bahan makanan dari menu makanan pagi

Hasil olahan menu sarapan pagi



	<p>Bahan makanan dari menu snak pagi</p> 	<p>Hasil olahan menu snak pagi</p> 
Kesimpulan	<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 dan tidak lebih agar tidak mengalami obesitas. Menu yang telah disusun sesuai perhitungan telah memenuhi 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>	

Yogyakarta, .....20.....

Dosen Pengampu Praktikum

(.....)