



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

	Kelas/ Kelompok	A2 / Kelompok 2
	Nama Mahasiswa/ NIM	Peny Alvionita 2010101018 Hanisa 2010101019 Intan Choiril Meita Amanda 2010101020 Tinik Hartini 2010101021
	Praktikum	Pertemuan 3-7
Kasus ke 2	<p>Seorang Ibu hamil (27 tahun) dengan usia kehamilan 24 minggu (BB hamil = 55 kg, BB sebelum hamil = 46 kg, TB = 156 cm, LiLA = 25 cm), tekanan darah 120/70 mmHg, suhu 36,8 oC, sudah tidak morning sickness selama kehamilan. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl. Memiliki alergi telur dan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1820 kkal, Protein = 39 g, Lemak = 46 g.</p>	
Hasil diskusi	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ibu hamil dengan usia 24 minggu (TM II) - Sudah tidak morning sickness selama kehamilan - Memiliki alergi telur - Menyukai makanan pedas <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antropometri BB sebelum hamil = 46 kg BB Hamil = 55 kg TB = 156 kg Lila = 25 cm - Vital sign TD = 120/70 mmHg Suhu = 36,8 C - Hasil lab Gula darah sewaktu 112 mg/dl Hb 10,5 g/dl 	

Analisis Kasus

1. Status gizi

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \text{BB} : \text{TB}^2 \text{ (TB dalam M)} \\ &= 46 : 1,56^2 \\ &= 46 : 2,4336 \\ &= 18,90 \text{ kg/m}^2 \text{ (normal)} \end{aligned}$$

Catatan kategori IMT pada TM II:

- Berat badan kurang = $< 18,5 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan normal = $18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan berlebih = $25\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$
- Obesitas = $> 30 \text{ kg/m}^2$

2. Vital Sign

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 110/80 mmHg	Sistol : 110-120 mmHg Diastole : 70-80 mmHg	Normal
Suhu = 36,8 C	36.5 C - 37.5 C	Normal

3. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah sewaktu = 112 mg/dl	80-130 mg/dl	Normal
Hb = 10,5 g/dl	9,7-14,8 gr/dl	Normal

4. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan (K,P,L)

Kebutuhan kalori

BMR (Harris benefict)

$$= 655.1 + (9.563 \times \text{BB(berat badan aktual/BB pra hamil)(kg)}) + (1.850 \times \text{TB(cm)}) - (4.676 \times \text{Usia (Th)})$$

BMR (Harris benefict)

$$= 655.1 + (9.563 \times 46) + (1.850 \times 156) - (4.676 \times 27)$$

$$= 655.1 + 439,898 + 288,6 - 126,252$$

$$= 1.383, 598 - 126,252$$

$$= 1.257,35$$

TEE = BMR x FA

$$= 1.257,35 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)}$$

$$= 1.728,8 \text{ kkal}$$

Energy = TEE + Energi trimester 2

$$= 1.728,8 + 300$$

$$= 2.028,8 \text{ kkal/hari}$$

Karbohidrat

$$= 60\% \times 2.028,8$$

$$= 1.217,28 : 4 \text{ (1 gram karbohidrat =4 kalori)}$$

$$= 304,32 \text{ gr}$$

$$= 304,32 + 40 = 344,32 \text{ g (40 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}$$

Protein

$$= 10\% \times 2.028,8$$

$$= 202,8 : 4 \text{ (1 gram protein =4 kalori)}$$

$$= 50,72 \text{ gr}$$

$$= 50,92 + 20 = 70,72 \text{ g (20 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}$$

Lemak

$$= 25\% \times 2.028,8$$

$$= 507,2 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)}$$

$$= 56,36 \text{ gr}$$

$$= 56,36 + 10 = 66,36 \text{ g (10 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}$$

5. Perbandingan hitungan dengan recall

Jadi, perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (**1820 kkal**) lebih sedikit / kurang kebutuhan asupan energinya, dimana seharusnya supan energi yang di butuhkan adalah sebesar (**2.028,8 kkal/hari**). Jika asupan ibu seperti itu secara terus menerus maka akan berakibatkan malnutrisi dan akan mengakibatkan terganggunya tumbuh kembang janin.

Perhitungan
Bahan
Makanan
Penukar

Perhitungan bahan makanan:

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	4.75	811.25	190	39	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	0.5	25		3.5	1
2. Lemak sedang	0.5	37.5		3.5	2.5
3. Tinggi Lemak	1	150		7	13
Protein Nabati	2.5	200	20	35	7.5
12. Sayuran tipe C	3.5	175	35	10.5	
13. Sayuran tipe B	0.5	12.5	2.5	0.5	
14. Minyak, Lemak	2.5	125			12.5
15. Gula	4	120	30		
16. Susu dan Olahannya	1.5	105	15	10.5	12
17. Buah	3.75	187.5	37.5		
Total		2028.75	330	68.5	48.5
Kebutuhan Gizi		2.028.80	344.32	70.72	66.36
Pemenuhan		99.9975355	95.84107807	98.2748869	73.0861965

Distribusi makanan:

	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahannya	Buah
Makan Pagi	1	0.25	0.5	1	2.25	0.5	1	0.5	0.75	
Snack Pagi	0.5									0.5
Makan Siang	1	0.5	0.5	1	0.25	1	1	1	0.25	1
Snack Sore	0.5							0.5	0.5	0.5
Makan Malam	1	0.25	0.5	1	3.25	0.25	0.5	1		0.5
Snack Malam	0.75									0.25
Jumlah kebutuhan		4.75	0.5	0.5	1	2.8	3.5	3.5	4	1.5
Porsi yang dibutuhkan		4.75	0.5	0.5	1	2.8	3.5	3.5	4	1.5

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100 g	175 kkal
	Tumis udang	Udang segar	0.25	8.75 g	12.5 kkal
		Tempe	0.5	25 g	37.5 kkal

		Toge	0.25	25 g	12.5 kkal
		mentega	0.5	2.5 g	25 kkal
	Ayam bacem	Ayam dengan kulit	0.5	27.5 g	75 kkal
		Tempe	0.5	25 g	37.5 kkal
		Daun katuk	1	100 g	50 kkal
		gula	1 sdm	13 g	50 kkal
	Es buah	Susu kental manis	0.5	50 g	62.5 kkal
		Semangka	0.5	90 g	25 kkal
		Apel merah	0.25	21.25 g	12.5 kkal
Snack pagi	Singkong rebus	singkong	0.5	60 g	87.5 kkal
		gula	0.5	6.5 g	25 kkal
	Buah pisang	pisang	0.5	25 g	25 kkal
Makan siang	Bihun tumis	bihun	1	50 g	175 kkal
		Bakso	0.5	85 g	37.5 kkal
		Kacang polo	0.5	10 g	37.5 kkal
		mentega	1 sdt	5 g	50 kkal
	Tumis buncis	buncis	0.25	25 g	6.25 kkal
		toge	1	100 g	50 kkal
		gula	1 sdm	13 g	50 kkal
	Susu sapi	Susu sapi	0.25	50 g	31.25 kkal
	Buah semangka	semangka	1	180 g	50 kkal
Snack sore	biskuit	biskuit	0.5	20 g	87.5 kkal
	Salad buah	alpukat	0.5	30 g	25 kkal
		gula	0.5 sdm	6.5 g	25 kkal
		Susu kental manis	0.5	50 g	62.5 kkal
		melon	0.25	47.5 g	12.5 kkal
Makan malam	nasi	nasi	1	100 g	175 kkal
	Oseng sosis	sosis	0.25	12.5 g	12.5 kkal
		tempe	1	50 g	75 kkal
		toge	0.25	25 g	12.5 kkal
		buncis	0.25	25 g	6.25 kkal
		mentega	0.5	2.5 g	25 kkal
	Sayur bening	Nangka muda	0.5	50 g	25 kkal
		Daun melinjo	0.5	50 g	25 kkal
		Air mineral	-	-	Tanpa kalori
		gula	1	13 g	50 kkal

	Snack malam	Kentang goreng	kentang	0.75	157.5 g	131.25 kkal
		Susu kental manis	Susu kental manis	0.25	25 g	31.25 kkal
			Air mineral	-	-	Tanpa kalori
		Buah mangga	mangga	0.75	67.5 g	37.5 kkal
		sawo	sawo	0.5	27.5g	25 kkal

Menu yang akan diolah dan urt nya

Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snack disertai foto sesuai porsinya

Waktu Makan	Bahan Makanan	Porsi	Berat
Makan Malam	Nasi	1	
	Sosis	0.25	
	Tempe	1	
	Toge	0.25	
	Buncis	0.25	
	Mentega	0.5	
	Daun Melinjo	0.5	
	Nangka Muda	0.5	
	Air mineral	Bebas (tanpa kalori)	
	gula	1	
Snack Malam	Kentang Goreng	0.75	
	Susu kental manis	0.25	
	Air mineral	Bebas tanpa kalori	
	mangga	0.75	
	Sawo	0.5	

Foto Bahan Berdasar Berat Satuan Porsi

Bahan-Bahan Menu Makan Malam Berserta Satuan Porsinya



Bahan-bahan Menu Snack Malam Berserta Satuan Porsinya



Foto bahan makanan, prosed dan penyajian

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



Olahannya menu Utama



Link Vidio Proses pembuatan menu utama hingga penyajiannya

LINK :

https://drive.google.com/file/d/1SIVU_nUATQA8stfIKXv8bpYRSdAbDL7g/view?usp=drivesdk

Bahan snack Malam



Hasil Olahan Snack Malam



Vidio Proses Pengolahan Snack Malam hingga Penyajiannya

LINK :

<https://youtu.be/FzJv0qV20No>

Kesimpulan	<p>Setelah dihitung IMT ibu hamil menunjukkan status gizi normal yakni 18,90 kg/m², dan dilakukan pemeriksaan penunjang lainnya seperti pemeriksaan vital sign dan pemeriksaan LAB dan semua pemeriksaan menunjukkan hasil normal tidak adanya gangguan atau abnormal. Dan di temukan perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1820 kkal) lebih sedikit / kurang kebutuhan asupan energinya, dimana seharusnya supan energi yang di butuhkan adalah sebesar (2.028,8 kkal/hari), kebutuhan asupan energi ibu hamil TM II harus terpenuhi untuk mencegah terjadinya malnutrisi dan gangguan perkembangan pada janin.</p> <p>Karena ibu hamil alergi telur maka makanan menu yang disusun atau bahan olahan lainnya tidak mengandung telur dan karena ibu hamil menyukai makanan pedas maka disusun menu olahan pedas yang masi dalam batasan normal untuk menambah nafsu makan inu hamil TM II.</p>
<p style="text-align: center;">Yogyakarta, 20,04,2022 Dosen Pengampu Praktikum</p> <p style="text-align: center;">(.....)</p>	