



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

Kelas/ Kelompok	A/ Kelompok 2
Nama Mahasiswa/ NIM	Mila Dewi Susanti 2010101005 Selvia Indri Fatika 2010101006 Tri Revita 2010101007 Fanny Rahmawaty 2010101008
Praktikum	Pertemuan 3-6

Kasus ke 2
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.

Hasil diskusi

DS :

- Ibu hamil dengan usia 24 minggu (TM II)
- Sudah tidak morning sickness selama kehamilan
- Memiliki alergi telur
- Menyukai makanan pedas

DO :

- 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 = $18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan berlebih = $25-29,9 \text{ kg/m}^2$
- 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)

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

BMR (Harris benefic)

$$\begin{aligned}
&= 655.1 + (9.563 \times 46) + (1.850 \times 156) - (4.676 \times 27) \\
&= 655.1 + 439,898 + 288,6 - 126,252 \\
&= 1.383, 598 - 126,252 \\
&= 1.257,35
\end{aligned}$$

$$\text{TEE} = \text{BMR} \times \text{FA}$$

$$\begin{aligned}
&= 1.257,35 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)} \\
&= 1.728,8 \text{ kkal}
\end{aligned}$$

$$\text{Energy} = \text{TEE} + \text{Energi trimester 2}$$

$$\begin{aligned}
&= 1.728,8 + 300 \\
&= 2.028,8 \text{ kkal/hari}
\end{aligned}$$

Karbohidrat

$$\begin{aligned}
&= 60\% \times 2.028,8 \\
&= 1.217,28 : 4 \text{ (1 gram karbohidrat =4 kalori)} \\
&= 304,32 \text{ gr} \\
&= 304,32 + 40 = 344,32 \text{ g (40 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}
\end{aligned}$$

Protein

$$\begin{aligned}
&= 10\% \times 2.028,8 \\
&= 202,8 : 4 \text{ (1 gram protein =4 kalori)} \\
&= 50,72 \text{ gr} \\
&= 50,92 + 20 = 70,72 \text{ g (20 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}
\end{aligned}$$

Lemak

$$\begin{aligned}
&= 25\% \times 2.028,8 \\
&= 507,2 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)} \\
&= 56,36 \text{ gr} \\
&= 56,36 + 10 = 66,36 \text{ g (10 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}
\end{aligned}$$

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

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)							
5												
6	Karbohidrat	4	700	160	16							
7	Protein Hewan											
8	1. Lemak rendah	1	56		7	2						
9	2. Lemak sedang	1,5	112,5		10,5	7,5						
10	3. Tinggi Lemak	1,5	225		10,5	19,5						
11	Protein Nabati	2	100	10	12	0						
12	Sayuran tipe C	1	50	10	3							
13	Sayuran tipe B	2	50	10	2							
14	Minyak, Lemak	8	150			15						
15	Gula	1,75	52,5	13,125								
16	Susu dan Olahannya	1,5	165	15	10,5	12						
17	Buah	0,25	812,5	62,5								
18	Total		2027,5	286,625	71,5	62						
19												
20	Kebutuhan Gizi		2.028,00	344,33	70,72	66,36						
21	Pemenuhan		99,9559227	83,24378485	101,187941	93,4207697						
22												
23												

fill this column first, then arrange the portion of each food component!

Porsi distribusi makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewan Lemak rendah	Protein Hewan Lemak sedang	Protein Hewan Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahannya	Buah							
1	Makan Pagi	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							
2	Snack Pagi	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							
3	Makan Siang	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							
4	Snack Siang	0																	
5	Makan Malam	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							
6	Snack Malam																		
7	Jumlah																		
8	Jumlah																		
9	Jumlah	4	1	1,5	1,5	2	2	2	2	3	1,75	1,5	6,25						
10	Jumlah	4	1	1,5	1,5	2	2	2	2	3	1,75	1,5	6,25						
11																			
12																			
13																			
14																			

make sure you're

Tabel Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Golongan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	Gol 1 (Karbohidrat)	1	100	175
	Sup ayam brokoli	Ayam tanpa kulit	Gol 2 (Protein hewani, RL)	0,5	20	25
		Brokoli	Gol IV (Sayuran B)	1	100	25
		Bakso	Gol II (Lemak sedang)	0,5	85	37,5
		Kacang kapri	Gol IV (Sayuran C)	0,5	50	25
	Bola bola tahu	Tahu	Gol III (Protein nabati)	1	110	75
		Kuning telur	Gol II (Tinggi lemak)	0,5	2,25	75
		Minyak kelapa sawit	Gol VII (Lemak jenuh)	0,5	2,5	25

	Snack pagi	Smoothies	Yogurt non fat	Gol VI (Susu tanpa lemak)	1	120	75
			Biskuit	Gol I (Karbohidrat)	1	40	175
			Buah naga	Gol V (Buah dan gula)	1	90	50
			Pisang	Gol V (Buah dan gula)	1	50	50
			Gula	Gol V (Buah dan gula)	0,25	3,25	12,5
	Makan siang	Nasi putih	Nasi	Gol I (Karbohidrat)	1	100	175
		Tumis udang	Udang segar	Gol II (Protein hewani rendah lemak)	0,5	17,5	25
			Minyak kelapa	Gol VI (Minyak lemak jenuh)	0,5	2,5	25
			Jagung	Gol IV (Sayuran B)	0,5	50	12,5
			Tahu	Gol III (Protein nabati)	0,5	55	37,5
			Kuning telur	Gol II (Protein hewani tinggi lemak)	0,5	22,5	75
		Sayur bening katuk	Daun katuk	Gol IV (Sayuran C)	0,5	50	25
		Pepaya	Pepaya	Gol V (Buah dan gula)	1	110	50
	Snack sore	Jus manga mix alpukat	Alpukat	Gol VII (Minyak dan lemak tidak jenuh)	1	60	50
			Mangga	Gol V (Buah dan gula)	1	90	50
	Makan malam	Nasi	Nasi putih	Gol I (Karbohidrat)	1	100	175
		Telur	Telur ayam	Gol II	1	55	75

		goreng		(Protein hewani lemak sedang)			
			Minyak kelapa	Gol VII (Minyak dan lemak jenuh)	0,5	2,5	25
	Perkedel tempe	Kuning telur		Gol II (Protein hewani tinggi lemak)	0,5	22,5	75
		Tempe		Gol III (Protein nabati)	0,5	25	37,5
	Sayur bening bayam	Bayam		Gol IV (Sayuran B)	0,5	25	12,5
	Apel	Apel merah		Gol V (Buah dan gula)	1	85	50
Snack malam	Puding susu alpukat	Agar-agar		Golongan VIII (Makanan tanpa kalori)	1	-	-
		Alpukat		Gol VII (Minyak dan lemak tak jenuh)	0,5	30	25
		Susu kental manis		Gol VI (Susu rendah lemak)	0,5	50	62,5
		Gula		Gol V (Buah dan gula)	0,5	6,5	25
	Pisang	Pisang		Gol V (Buah dan gula)	1,25	62,5	62,5

Menu yang akan diolah dan urtnya	Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snack disertai foto sesuai porsinya				
	Waktu Makan	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Foto bahan berdasarkan berat satu porsi
	Makan pagi	nasi	1	100	
		Ayam tanpa kulit	0,5	20	
		Brokoli	1	100	
		Bakso	0,5	85	
		Kacang kapri	0,5	50	

	Tahu	1	110	
	Kuning telur	0,5	2,25	
	Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	
Snack pagi	Yogurt non fat	1	120	
	Biscuit	1	40	
	Buah naga	1	90	
	Pisang	1	50	
	gula	0,5	3,25	

Foto bahan makanan, proses dan penyajian

1. Nasi



2. Sop Ayam Brokoli



Kacang kapri



Ayam tanpa kulit



Brokoli



Bakso



Sup ayam brokoli

3. Bola – Bola Tahu



Tahu



minyak kelapa



kuning telur



Bola-bola tahu

4. Smoothis



Buah naga



Pisang



Biskuit



Yogurt



Gula



Snack pagi

Kesimpulan

Mampu mengetahui cara penghitungan gizi bagi ibu hamil yang sesuai, agar ibu hamil tersebut tida kekurangan maupun kelebihan dalam asupan gizinya

Yogyakarta,2022
Dosen Pengampu Praktikum

(.....)