



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

Kelas/Kelompok	A2/1
Nama Mahasiswa/NIM	1. Dewi Yanti / 2010101014 2. Tika Eliyanti / 2010101015 3. Niken Dayu Farasati / 2010101016 4. Fuji Padia Ramdani / 2010101017
Praktikum	Pertemuan3-6

Kasus ke 1
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 oC, 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 hamil (30 tahun) dengan usia kehamilan 14 minggu
- Mengeluh agak pusing, morning sickness selama kehamilan
- Tidak menyukai makanan pedas dan alergi udang

DO:

Analisis

a. Statusgizi

- BB hamil = 50 kg
- BB sebelum hamil = 45 kg
- TB = 157 cm
- LiLA = 24 cm),

IMT = $BB : TB^2$ (dalam ml)

= 45 : 1,57²

= 45 : 2,4649

= 18,25 (normal)

Catatan Kategori IMT pada TM I

- Berat badan kurang = <18,5 kg/m²
- Berat badan normal = 18,5-24,9 kg/m²
- Berat badan berlebih = 25-29,9 kg/m²
- Obesitas = > 30 kg/m²

b. VitalSign

- Tekanan darah 100/70 mmHg,
- Suhu 36,5oC

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Tekanan darah 100/70 mmHg	Sistol : 110 – 120 mmHg Diastole : 70-80 mmHg	Rendah
Suhu 36,5oC	36,5 oC – 37,5 oC	Normal

c. HasilLab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah =	80-130 mg/dl	Normal

130mg/dl		
Hb = 11,5 g/dl	11,5 – 13,9 g/dl	Normal

d. HitungankebutuhankaloridankebutuhanK,P,L)

Rumus Hariss benedict

$$= 655.1 + (9.563 \times W(45 \text{ kg}) + (1.850 \times H(157 \text{ cm}) - (4.676 \times A(30\text{th}))$$

$$= 655.1 + 430.335 + 290.450 - 140.280 = 721.440,1 - 140.280$$

$$= 581.160,1$$

TEE = BMR x FA

$$= 581.160,1 \times 1,375 \text{ (aktifitas ringan)} = 799.095,1 \text{ (TEE)}$$

Energy = TEE + Trimester 1

$$= 799.095 + 180 \text{ (kebutuhan energy trimester 1)} = 799.275 \text{ kkal/hari}$$

Karbohidrat

$$= 60\% \times 799.275$$

$$= 479.565 : 4 \text{ (1gram karbohidrat = 4 kalori)}$$

$$= 119.891,25 + 25 \text{ (adalah AKG karbo tambahan untuk ibu trimester 1)} =$$

$$144.891,25$$

Protein

$$= 15\% \times 799.275$$

$$= 119.891,25 : 4 \text{ (1 gram protein = 4 kalori)}$$

$$= 29.972,81 + 20 \text{ (adalah AKG protein tambahan untuk ibu trimester 1)} = 29.992,81$$

Lemak

$$= 25\% \times 799.275$$

$$= 199.818,75 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)}$$

$$= 22.202,08 + 6 \text{ (adalah AKG lemak tambahan untuk ibu trimester 1)} = 22.208,08$$

e. Perbandingan hitungan dengan recall

Pada kasus tersebut perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan menunjukkan recall (1650 kkal/hari) terlalu banyak/melebihi kebutuhan asupan energi dimana seharusnya asupan energi ibu yang dibutuhkan adalah sebesar (799.275 kkal/hari). Jika asupan ibu setiap harinya secara terus menerus melebihi Ibu akan beresiko obesitas jika mengikuti kebiasaan makannya.















Perhitungan
Bahan Makanan
Penukar

	A	B	C	D	E	F
5		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
6	Karbohidrat	1.75	306.25	70	7	
7	Protein Hewani					
8	1. Lemak rendah		0		0	0
9	2. Lemak sedang	0.75	56.25		5.25	3.75
10	3. Tinggi Lemak	0	0		0	0
11	Protein Nabati	0.75	60	6	4.5	2.25
12	Sayuran tipe C	0.25	12.5	2.5	0.75	
13	Sayuran tipe B	1	25	5	1	
14	Minyak, Lemak	1.5	75			7.5
15	Gula	0.75	22.5	5.625		
16	Susu dan Olahan	1	110	10	7	8
17	Buah	1.5	75	15		
18	Total		742.5	114.125	25.5	21.5
19						
20	Kebutuhan Gizi		799.275	144.89125	29.99281	22.20808
21	Pemenuhan		92.8966876	78.76597103	85.0203766	96.81161091

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1		Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak rendah	Protein Hewani Lemak sedang	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah
2	Makan Pagi		0.5				0.5	0.25	0.5	1			0.5
3	Snack Pagi		0.25								0.25	0.5	
4	Makan Siang		0.5		0.5				0.25	0.5			
5	Snack Sore		0.25										0.5
6	Makan Malam		0.25		0.25		0.25		0.25				
7	Snack Malam		0								0.5	0.5	0.5
8													
9	Jumlah perhitungan		1.75	0	0.75	0	0.75	0.25	1	1.5	0.75	1	1.5
10	Porsi yang dibutuhkan		1.75	0	0.75	0	0.75	0.25	1	1.5	0.75	1	1.5

Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kcal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	0.5	50	87.5
	Sayur bening katuk	Daun katuk	0.25	25	6.25
		jagung	0.5	50	12.5
	Tempe goreng	Tempe	0.5	25	37.5
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Buah	Apel merah	0.5	42.5	25
		Air mineral	bebas	bebas	bebas

Foto bahan makanan, proses dan penyajian	Waktu makan	Menu	Before	After
	Makan siang	Nasi Putih	  	
		Telur Goreng	     	
		Tumis Bayam	 	

Snack sore	Singkong Rebus		
	Buah		
	Teh		

Kesimpulan	Dari pembelajaran dapat disimpulkan bahwa pada Ibu hamil trimester 2 dengan pemenuhan gizi diatas normal terus menerus dapat menyebabkan obesitas, maka dari itu, pemenuhan gizi harus dikurangi dan disesuaikan dengan umur kehamilan trimester Ibu.
<p>Yogyakarta,07 April 2022</p> <p>(SRI RATNA NINGSIH,S.ST.,M.Keb)</p>	