



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

<p style="text-align: center;"><b>Kelas / Kelompok</b></p>	<p style="text-align: center;">A1/3</p>
<p style="text-align: center;"><b>Nama Mahasiswa / NIM</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apriliana Andin 2010101002</li> <li>2. Fauziah syah putri 2010101003</li> <li>3. Mifta Arsyah Harsendi 2010101009</li> <li>4. Rahma putri afisa 2010101012</li> <li>5. Syelina Dwi Aryanti 2010101013</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Praktikum</b></p>	<p style="text-align: center;">5</p>
<p style="text-align: center;"><b>A</b> Kasus Ke-3</p>	<p>Seorang Ibu hamil (29 tahun) dengan usia kehamilan 35 minggu (BB hamil = 60, BB sebelum hamil = 48 kg, TB = 159 cm, LiLA = 26 cm), tekanan darah 110/80 mmHg, suhu 37,0 oC, mulai mudha mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil. Nilai laboratorium menunjukkan Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl. Memiliki alergi kacangdan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1890 kkal, Protein = 48 g, Lemak = 52 g</p>
<p style="text-align: center;"><b>B</b> Hasil diskusi</p>	<p><b>DS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seorang ibu dengan usia kehamilan 35 minggu, mengeluh mudah mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil.</li> <li>• Alergi terhadap kacang dan menyukai makanan pedas</li> </ul> <p><b>DO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antropometri: BB (saat hamil) = 60kg BB(sebelum hamil) = 48kg TB= 159cm</li> <li>➤ TTV TD= 110/80 mmHg Suhu= 37,0°C</li> <li>➤ Hasil Lab GDS= 112mg/dl HB = 10,5 g/dl</li> </ul> <p><b>Analisis kasus :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Status Gizi Ibu  <math display="block">\text{IMT} = \text{BB} : \text{TB}^2 \text{ (TB dalam m)}</math> <math display="block">= 48 : (1,59^2)</math> <math display="block">= 19,05</math> </li> </ol>

2. Vital Sign

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 110/80 mmHg	Sistol: 110-120 mmHg Diastole 70-80 mmHg	Normal
Suhu = 37,0°C	36,5°C - 37,5°C	Normal

3. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	kesimpulan
GDS	112mg/dl	Satu jam setelah makan: 140 mg / dL atau kurang Dua jam setelah makan: 120 mg / dL
HB	10,5 g/dl	≥11g/dl
		Normal

4. Hitung Kebutuhan kalori

$$\text{BMR(Hronek)} = 346,44 + 13,96 \text{ W(Kg)} + 2,70 \text{ H(cm)} - 6,82 \text{ A(th)}$$

$$\begin{aligned} \text{BMR(Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 48) + (2,70 \times 159) - (6,82 \times 29) \\ &= 346,44 + 670,08 + 429,3 - 197,78 \\ &= 1.248,04 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.248,04 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)} \\ &= 1.716,055 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energy total} &= \text{TEE} + \text{Energi trimester 3} \\ &= 1.716,055 + 300 \\ &= 2.016,055 \text{ kkal/hari} \end{aligned}$$


$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60\% \times 2.016,055 \\ &= 1.029,633 : 4 = 302,40 \text{ gr} \\ &= 302,40 + 40 = 342,40 \text{ gr} \rightarrow 40 \text{ adalah AKG} \\ &\text{tambahan u/ ibu hamil trimester 3} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &= 15\% \times 2.016,055 \\ &= 302,41 : 4 = 75,60 \text{ gr} \\ &= 75,60 + 20 = 95,60 \text{ gr} \rightarrow 20 \text{ adalah AKG} \\ &\text{tambahan u/ ibu hamil trimester 3} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &= 25\% \times 2.016,055 \\ &= 504,01 : 9 = 56,01 \text{ gr} \end{aligned}$$







Rekomendasi Menu Sehari					
Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (Kkal)
Makan pagi	Nasi putih	nasi	1	100	175
	Sayur bening katuk wortel	Daun katuk	1	100	50
		wortel	0,5	50	12,5
	Ikan goreng	ikan	1	40	50
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Susu	Susu sapi	1	200	125
		Gula	1	13	50
	Buah pisang	Pisang matang	1	50	50
Snack pagi	Jasuke	Jagung muda	0,5	50	12,5
		Susu kental manis	0,25	25	31,25
		keju	0,25	8,75	31,25
	Buah pepaya	Papaya matang	0,5	55	25
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Oseng teri daun mlinjo	Daun mlinjo	1	100	50
		teri	0,5	7,5	25
		Gula	0,25	6,5	25
	Hati ayam goreng	Hati ayam	0,5	15	37,5
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Buah	Jambu biji	1	100	50
	Susu	Yogurt susu	0,5	100	62,5
	Air mineral	Air putih	bebas	-	-
Snack sore	Nugget ayam	Ayam dengan kulit	0,5	27,5	75
		Tepung terigu	0,5	25	87,5
		telur	0,5	27,5	37,5
Makan malam	Nasi	Nasi	0,5	50	87,5
	Tumis labu siam mlinjo	Labu siam	1,5	150	37,5
		mlinjo	0,5	50	25
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25
	Susu kental manis	Susu kental manis	1	100	125
Snack malam	Buah	Jeruk manis	0,5	55	25
	Salad sayur	selada	Bebas	-	-
		tomat	bebas	-	-

D Menu yang akan diolah dan urt nya	Rencana menu yang diolah				
	Waktu makan	Bahan makanan	porsi	berat	Foto bahan berdasar berat satuan porsi
	Makan pagi	Nasi	1	100	
		Daun katuk	0,5	100	
		wortel	1	50	
		Ikan	1	40	

		Minyak kelapa sawit	1	5	
		Susu sapi	1	200	
		Gula	1	13	
		Pisang matang	1	50	

	Snack pagi	Jagung muda	0,5	50	
		Susu kental manis	0,25	25	
		Keju	0,25	8,75	
		Pepaya matang	0,5	55	

<p>E</p> <p>Foto bahan makanan, proses dan penyajian</p>	<p>Bahan makanan dari menu makan pagi</p> 	<p>Hasil olahan untuk menu sarapan pagi</p> 
	<p>Bahan makanan dari menu snack pagi</p> 	<p>Hasil olahan untuk menu snack pagi</p> 
<p>Kesimpulan</p>	<p>Ibu hamil tsb setelah dihitung IMT nya menunjukkan status gizi normal dengan 19,05. Makanan yang dikonsumsi berdasarkan recall 24 jam melebihi kebutuhan kalori/harinya. Kebutuhan normal ibu hamil tsb sebesar 2.016,055 kkal/hari. Karena memiliki alergi kacang-kacangan, maka menu yang disusun tidak mengandung kacang-kacangan, atau olahan makanan lain yang mengandung kacang.</p>	