



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

Kelas/ Kelompok	A4/2
Nama Mahasiswa/ NIM	Neneng Windi Astuti 2010101044 Meysya Putri Pabdi 2010101045 Natasya Riskya Aprilianti 2010101046 Nofi Nur Widiyamingsih 2010101047
Praktikum	Pertemuan 3-6

Kasus ke-	<p>Kasus SKENARIO 2</p> <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° C, 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"> - Seorang ibu hamil (27 tahun) dengan usia kehamilan 24 minggu - Sudah tidak <i>morning sickness</i> selama kehamilan - Alergi telur dan menyukai makanan pedas - Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1820 kkal, Protein = 39 g, Lemak = 46 g. <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antropometri : BB : 55 kg TB : 156 cm - Vital Sign : TD : 120/70 mmHg Suhu : 36,8 °C - Hasil Lab : Gula darah sewaktu 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl <p>Analisis</p> <p>e. Status gizi ibu $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ (TB dalam m) $55 : 1,56^2$ $55 : 2,43 = 22,6$</p> <p>f. Vital Sign</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Hasil Pemeriksaan</th> <th>Nilai Batas</th> <th>Kesimpulan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>TD = 120/70 mmHg</td> <td>Sistolik : 110-120 mmHg Distolik : 70 -80</td> <td>Normal</td> </tr> </tbody> </table>		Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan	TD = 120/70 mmHg	Sistolik : 110-120 mmHg Distolik : 70 -80	Normal
Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan						
TD = 120/70 mmHg	Sistolik : 110-120 mmHg Distolik : 70 -80	Normal						

	mmHg	
Suhu 36,8 °C	36,5 – 37,5 °C	Normal

g. Hasil Lab :

Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah : 112 mg/dl	80-130 mg/dl	Normal
Hb : 10,5 g/dl	12-16 g/dl	Normal

h. Hitungan kebutuhan kaloridan kebutuhan K,P,L)

$$\begin{aligned}
 \text{BMR (Hornek H)} &= 346,44 + 13,96 W (\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A (\text{th}) \\
 &= 346,44 + (13,96 \times 55) + (2,70 \times 156) - (6,82 \times 27) \\
 &= 346,44 + 767,8 + 421,2 - 184,14 \\
 &= 1.351,04
 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned}
 &= 1.369,3 \times 1,375 (\text{aktivitas ringan}) \\
 &= 1.882,78
 \end{aligned}$$

$$\text{Energi total} = \text{TEE} + \text{Energi ibu hamil TM 2}$$

$$\begin{aligned}
 &= 1.882,78 + 300 \\
 &= 2.182,78
 \end{aligned}$$

$$\text{Karbohidrat} = 60\% \times 2.182,78$$

$$\begin{aligned}
 &= (60\% \times 2.182,78) : 4 = 327,417 \\
 &= 327,417 + 40 \\
 &= 367,417
 \end{aligned}$$

$$\text{Protein} = 15\% \times 2.182,78$$

$$\begin{aligned}
 &= (15\% \times 2.182,78) : 4 = 81,85 \\
 &= 81,85 + 10 \\
 &= 91,85
 \end{aligned}$$

$$\text{Lemak} = 25\% \times 2.182,78$$

$$\begin{aligned}
 &= (25\% \times 2.182,78) : 9 = 60,63 \\
 &= 60,63 + 2,3 \\
 &= 62,93
 \end{aligned}$$

i. Perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.820 kkal/hari) kurang untuk mencukupi kebutuhan asupan kebutuhan energinya (2.182,78 kkal/hari). Ibu beresiko kekurangan gizi jika mengikuti kebiasaan makannya.

Perbandingan kebutuhan protein dengan recall menunjukkan bahwa recall (39g/hari) sangat kurang untuk mencukupi kebutuhan asupan protein (91,85g/hari). Ibu hamil beresiko kekurangan protein jika terus mengikuti kebiasaan makannya.

Perbandingan kebutuhan lemak dengan recall menunjukkan bahwa recall (46g/hari) kurang untuk mencukupi asupan lemak (62,93 g/hari) ibu beresiko kekurangan asupan lemak jika mengikuti kebiasaan makanya.

Perhitungan bahan makanan penukar	Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (gram)
	Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100 gram
Ikan goreng		Ikan	1	40 gram	
		Minyak kelapa	0,5	2,5 gram	
	Tumis toge	Toge	0,5	50 gram	
		Tahu	1	110 gram	
	Terong goreng	Terong	1	100 gram	
		Minyak kelapa	0,5	2,5 gram	
	Buah apel	Apel merah	1	85 gram	
Snack pagi	Biskuit	Biskuit	1	40 gram	
	Susu	Susu kental manis	2	200 gram	
	Buah jeruk	Jeruk manis	1	110 gram	
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100 gram	
	Sop	Ayam tanpa kulit	0,5	20 gram	
		Kapri	1	100 gram	
		Buncis	1	100 gram	
	Buah semangka	Semangka	1	180 gram	
Snack sore	Telur ayam rebus	Telur ayam	1	55 gram	
Makan malam	Nasi putih	Nasi	1	100 gram	
	Ayam goreng	Ayam dengan kulit	1	55 gram	
	Tumis kacang panjang	Kacang panjang	1	100 gram	
		Toge	0,5	50 gram	
	Buah pepaya	Pepaya	1	110 gram	
Snack malam	Buah	Pisang	1	50 gram	
	Olahan susu	Yogurt susu penuh	0,5	100 gram	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemakrendah	Protein Hewani Lemak sedang	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah	
Makan Pagi		1	1	0	0	1	0.5	1	1	1	0	1	
Snack Pagi		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
Makan Siang		1	0.5	1	0	0	1	2	0	0.25	0	1	
Snack Sore		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
Makan Malam		1	0	0	1	0	0.5	1	1	0.25	0	1	
Snack Malam		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.5	1	
Jumlah perhitungan		4	1.5	2	1	2	2	4	2	1.5	2.5	5	
Porsi yang dibutuhkan		4	1.5	2	1	2	2	4	2	2	2.5	5	

Yogyakarta,20.....
Dosen Pengampu Praktikum

(.....)