



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

Kelas/ Kelompok	A4/ Kel 3
Nama Mahasiswa/ NIM	1. Siti Kamidah 2010101048 2. Ramona 2010101049 3. Sekar Sukmaning tyas 2010101050 4. Sukanti ningsih 2010101051
Praktikum	Pertemuan 3

Kasus ke-3

Skenario 3
Seorang Ibu hamil (29 tahun) dengan usia kehamilan 35 minggu (BB hamil = 60 kg, BB sebelum hamil = 48 kg, TB = 159 cm, LiLA = 26 cm), tekanan darah 110/80 mmHg, suhu 37,0 oC, mulai mudah 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 kacang dan menyukai makanan pedas. Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1890 kkal, Protein = 48 g, Lemak = 52 g.

Hasil diskusi

DS:

- Seorang Ibu hamil berusia 29 tahun, usia kehamilan 35 minggu
- mudah mengalami pegal pegal, kaki bengkak, dan sering buang ari kecil.
- memiliki alergi kacang dan menyukai makanan pedas
- Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1890 kkal, Protein =48 g, Lemak = 52 g.

DO:

- Antropometri:
BB = 60 Kg
TB = 159 Cm
- Vital sign
TD = 110/80 mmHg
Nadi = -
Nafas = -
Suhu = 37,0 °C
- Hasil lab
Gula Darah 112 mg/dl, Hb 10,5 g/dl

Analisis

e. Status gizi
 $IMT : BB : TB^2$ (TB DALAM M)
 $= 60 : 1,59^2$
 $= 60 : 2,52 = 23,8$

f. Vital Sign

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

g. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah 112 gr/dl	80-130 mg/dL	Normal
Hb 10,5 gr/dl	9,5-15 gr/dl	Normal

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

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

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 60) + (2,70 \times 159) - (6,82 \times 29) \\ &= 346,44 + 837,6 + 429,3 - 197,78 \\ &= 1.415,6 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned} &= 1.415,6 \times 1,375 \text{ (Aktivitas ringan)} \\ &= 1.946,45 \end{aligned}$$

$$\text{Energi Total} : \text{TEE} + \text{Energi ibu hamil tm 3}$$

$$\begin{aligned} &= 1.946,45 + 300 \\ &= 2.246,45 \text{ kkl/hari} \end{aligned}$$

$$\text{Karbohidrat} = 60\% \times 2.246,45$$

$$\begin{aligned} &= 1.347,87 : 4 = 336,96 \\ &= 336,96 + 40 \\ &= 376,96 \text{ g} \end{aligned}$$

$$\text{Protein}$$

$$\begin{aligned} &= 15\% \times 2.246,45 \\ &= 336,96 : 4 = 84,24 \\ &= 84,24 + 30 \\ &= 114,24 \text{ g} \end{aligned}$$

$$\text{Lemak}$$

$$\begin{aligned} &= 25\% \times 2.246,45 \\ &= 561,61 : 9 \\ &= 62,40 + 13 \\ &= 14,00 \text{ g} \end{aligned}$$

i. Perbandingan hitungan dengan recall
 • Perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.890 kkal/hari) kurang mencukupi kebutuhan asupan energinya (2.246,45 kkal/hari). Ibu hamil berisiko kekurangan gizi jika terus mengikuti kebiasaan makannya

Perhitungan Bahan Makanan Penukar

Perhitungan bahan makanan Porsi distribusi makanan

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Porsi Berat (g)	Kalori (Kkal)	
Makan Pagi	Nasi Putih	Nasi	1 100g	175	
		Sup Sayur	Ayam Kulit	1 40g	501
		Brokoli	1 100	25	
		Wortel	1 100	25	
	Tempe Goreng	Tempe	1 50	75	
		Minyak Kelapa	1 5	50	
	Susu	Susu Sapi	1 200	125	
	Apel	Apel Merah	1 85	50	
	Snack Pagi	Biskuit	Biskuit	1 40	175
	Makan Siang	Nasi Putih	Nasi	1 100	175
Telur Rebus			Kuning Telur	1 45	150
Tumis Sayur		Buncis	1 100	25	
		Toge	1 100	50	
		Kacang Merah	1 20	75	
		Minyak Kelapa	1 5	50	
Snack Sore		Melon	1 190	50	
		Bubur Hijau	Kacang Hijau	1 20	75
		Santan	1 40	-	
		Gula	1 13	50	
Makan Malam	Nasi Putih	Nasi	1 100	175	
		Ikan Goreng	Ikan	1 40	50
		Tabu	1 110	75	
		Minyak Kelapa	1 5	50	
	Sayur Bayam	Bayam	1 100	25	
		Brokoli	1 100	25	
	Buah	Pepaya	1 110	50	
	Snack Malam	Pisang	Pisang	1 50	50
		Sereal	Havermouth	1 45	175
	Susu	Susu Sapi	1 200	125	

Tabel Rekomendasi menu sehari

calculation

portion distribution

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	5	875	200	20	
Protein Hewani					
1 Lemak rendah	2	100		14	4
2 Lemak sedang	0	0		0	0
3 Tinggi Lemak	1	150		7	13
Protein Nabati	4	320	32	24	12
Sayuran tipe C	3	150	30	9	
Sayuran tipe B	3	75	15	3	
Minyak, Lemak	4	200			20
Gula	1	30	7,5		
Susu dan Olahan	2	220	20	14	16
Buah	4	200	40		
Total		2320	344,5	91	65
Kebutuhan Gizi		2.246,45	376,96	114,24	75,4
Persentase Pemenuhan		103,274055	91,3890679	79,656863	86,2068966

	calculation portion distribution											
	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewan Lemak rendah	Protein Hewan Lemak sedang	Protein Hewan Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe G	Sayuran tipe H	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Gulaan	Buah
Makan Pagi			1	1			1	1	1			1
Snack Pagi		1										
Makan Siang		1			1		1	1	1			1
Snack Sore		0								1	1	
Makan Malam		1	1				1	1	1			1
Snack Malam		1										1
Jumlah perhitungan		5	2	0	1	4	3	3	4	1	2	4
Porsi yang dibutuhkan		5	2	0	1	4	3	3	4	1	2	4

Menu yang akan diolah dan urt nya	Rencana menu yang akan diolah dari 1 menu utama dan snack disertai foto sesuai porsinya
Foto bahan makanan, prosed dan penyajian	Foto bahan makanan menu utama dan hasil olahannya Foto bahan makanan snack dan hasil olahannya
Kesimpulan	Simpulkan apa yang anda peroleh dari pembelajaran tersebut
<p>Yogyakarta,20.....</p> <p>Dosen Pengampu Praktikum</p> <p>(.....)</p>	