



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

<b>Kelas/Kelompok</b>	A3/3
<b>Nama Mahasiswa/NIM</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2010101035 Eka Nur Laili</li> <li>2. 2010101036 Dwi Aryanti</li> <li>3. 2010101037 Lelianita Ratna Candra D.</li> <li>4. 2010101038 Sri Kinanti</li> <li>5. 2010101039 Bella Febri Ana</li> </ol>
<b>Praktikum</b>	Pertemuan 3-6

<b>A</b>	<b>Skenario 3</b>
Kasus Ke-1	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 °C, 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.
<b>B</b>	<b>DS :</b>

<p>Hasil Diskusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ny. S usia 29 tahun, usia kehamilan 35 minggu.</li> <li>• Keluhan : mudah mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil.</li> <li>• Memiliki alergi kacang dan menyukai makanan pedas.</li> </ul> <p><b>DO :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Antropometri</b>  BB hamil : 60 Kg  BB sebelum hamil : 48 Kg  TB : 159 cm  LiLA : 26 cm</li> <li>• <b>Vital Sign</b>  Tekanan Darah : 110/80 mmHg  Suhu : 37,0°C  Nadi : -  Nafas : -</li> <li>• <b>Hasil Lab</b>  Gula darah sewaktu : 112 mg/dl  Hb : 10,5 g/dl</li> </ul>
<p><b>C</b></p>	<p>1. Status Gizi Ibu</p> $\text{IMT} = \text{BB} : \text{TB}^2$ $= 48 \text{ kg} : (1,59 \text{ m})$ $= 48 : 2,52$ $= 19,04 \rightarrow \text{simpulannya Status Gizi Normal}$
<p>Analisis Kasus</p>	

## 2. Vital Sign

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 110/80 mmHg	Sistol : 110-120 mmHg Diastol : 70-80 mmHg	Normal
Suhu = 37,0°C	36,0°C - 37,5°C	Normal
Pernapasan = -	12-18 x/menit	-
Nadi = -	60-100 x/menit	-

## 3. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah sewaktu : 112 mg/dl	110-199 mg/dl	Normal/belum pasti DM
Hb : 10,5 g/dl	Trimester 3 : 9,5-15 g/dl	Normal

## 4. Hitung Kebutuhan Kalori

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 W (\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A(\text{th}) \\ \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 48) + (2,70 \times 159) - (6,82 \times 29) \\ &= (346,44 + 670,08) + (429,3 - 197,78) \\ &= 1.016,52 + 231,52 \\ &= 1.248,04 \end{aligned}$$

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

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

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60\% \times \text{ET} \\ &= 60\% \times 2.016,055 \\ &= 1.209.633 \text{ kal} : 4 \\ &= 302,40825 \text{ gram} \end{aligned}$$

$$\text{Protein} = 15\% \times \text{ET}$$

$$= 15\% \times 2.016,055$$

$$= 302,40825 \text{ kkal} : 4$$

$$= 75,6020625 \text{ gram}$$

$$\text{Lemak} = 25\% \times \text{ET}$$

$$= 25\% \times 2.016,055$$

$$= 504,01375 \text{ kal} : 9$$

$$= 56,001527778 \text{ gram}$$

### 5. Kesimpulan

Perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.980 kkal/hari) terlalu kurang dari kebutuhan asupan kebutuhan energinya (2.016,055 kkal/hari). Ibu beresiko kurang gizi/kurus jika mengikuti kebiasaan makannya.

D		Perhitungan bahan makanan						
Perhitungan Bahan Makanan Penukar	5		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)	
	6	Karbohidrat	4,5	787,5	180	18		
	7	Protein Hewani						
	8	1. Lemak rendah	1,5	75		10,5	3	
	9	2. Lemak sedang	1	75		7	5	
	10	3. Tinggi Lemak	0,5	75		3,5	6,5	
	11	Protein Nabati	3	240	24	18	9	
	12	Sayuran tipe C	1,5	75	15	4,5		
	13	Sayuran tipe B	2,5	62,5	12,5	2,5		
	14	Minyak, Lemak	2	100			10	
	15	Gula	1,25	37,5	9,375			
	16	Susu dan Olahan	2,5	275	25	17,5	20	
	17	Buah	3,5	175	35			
	18	<b>Total</b>		<b>1977,5</b>	<b>300,875</b>	<b>81,5</b>	<b>53,5</b>	
	19							
	20	Kebutuhan Gizi		2.016,06	302,40825	75,6020625	56,00152778	
	21	Pemenuhan		98,08760178	99,49298672	107,801292	95,53310798	
	22							
	Porsi distribusi makanan							

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
1		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	
2	Makan Pagi		1	0,5	0	0	0	1	0,5	1,5	0,5	0,25	0	0,5
3	Snack Pagi		1	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	1	0
4	Makan Siang		1	0,5	1	0	1	0	0,5	0	0,5	0,5	1,5	
5	Snack Sore		0	0	0	0,5	0	1	0	0,5	0,5	0	1	
6	Makan Malam		0,5	0,5	0	0	1	0	0	0,5	0	1	0	
7	Snack Malam		1	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0,5	
8														
9	Jumlah perhitungan		4,5	1,5	1	0,5	3	1,5	2,5	2	1,25	2,5	3,5	
10	Porsi yang dibutuhkan		4,5	1,5	1	0,5	3	1,5	2,5	2	1,25	2,5	3,5	
11														

### Rencana menu yang diolah

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (Kkal)
<b>Makan Pagi</b>	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Sayur bening	Bayam	1,5	150	37,5
		Toge kacang hijau	0,5	50	12,5
	Ayam goreng	Ayam tanpa kulit	0,5	20	25
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25
	Jus semangka	Semangka	0,5	140	25
		Gula	0,25	3,25	12,5
<b>Snack Pagi</b>	Kentang goreng	Kentang	1	210	175
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25
	Susu	Susu sapi	1	200	125
<b>Makan Siang</b>	Nasi putih	Nasi	1	100	175

		Tumis buncis	Buncis	0,5	50	12,5
			Sosis	0,5	25	25
			Telur ayam	1	55	75
	Es buah		Semangka	0,5	90	25
			Blewah	0,5	35	25
			Melon	0,5	95	25
			Susu kental manis	0,5	50	62,5
			Gula	0,5	6,5	25
	<b>Snack Sore</b>	Orak arik daun melinjo	Daun melinjo	1	100	50
			Kuning telur	0,5	22,5	75
			Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25
	Buah		Jeruk	1	110	50
	<b>Makan Malam</b>	Nasi putih	Nasi	0,5	50	87,5
		Oseng tahu	Tahu	1	110	75
			Ikan teri	0,5	7,5	25
	Susu		Susu sapi	1	200	125
	<b>Snack Malam</b>	Mashed potato	Kentang	1	210	175
			Brokoli	0,5	50	12,5
	Buah		Apel merah	0,5	42,5	25
<b>E</b>	Rencana menu yang diolah					
Menu yang Akan Diolah dan urt nya						

