


**Praktikum 3-6**

	<b>WORK SHEET ALUR KERJA PRAKTIKUM GIZI KESEHATAN</b> <b>REPRODUKSI</b> <b>PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMUKESEHATAN</b> <b>UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA</b>							
	<b>Kelas/ Kelompok</b>	<b>A3/ 1</b>						
	<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	<b>1. Temawidiawati 2010101027</b> <b>2. Mila Arayani 2010101028</b> <b>3. Delvianita A.Bonggili 2010101029</b> <b>4. Dyah L.Kurnianingsih 2010101030</b>						
	<b>Praktikum</b>	Pertemuan 3 – 6						
Kasus ke- 1	<p>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 °C, mengeluh agak pusing, <i>morning sickness</i> 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.</p>							
Hasil diskusi	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu hamil 14 minggu</li> <li>- Tidak suka makanan pedas dan alergi udang</li> </ul> <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antropometri BB : 45 kg TB : 157 cm LILA : 24 cm</li> <li>- Vital Sign TD : 100/70 mmHg Suhu : 36,5<sup>0</sup>C</li> <li>- Hasil Lab Gula darah : 130 mg/dl Hb : 11,5 g/dl</li> </ul> <p>Analisis Kasus</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Status Gizi Ibu  <math>IMT = 45 : 1,57^2</math>  <math>= 45 : 2,4649</math>  <math>= 18,2563187</math> ( dapat disimpulkan status gizi ibu normal )</li> <li>2. Vital Sign</li> </ol> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th>Hasil Periksa</th> <th>Nilai Batas</th> <th>Kesimpulan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>TD : 100/70</td> <td>Sistol : 110 -120 mmHg</td> <td>Nilai Sistol Ibu</td> </tr> </tbody> </table>		Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan	TD : 100/70	Sistol : 110 -120 mmHg	Nilai Sistol Ibu
Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan						
TD : 100/70	Sistol : 110 -120 mmHg	Nilai Sistol Ibu						

mmHg	Diastol : 70-80 mmHg	kurang
Suhu : 36,5 °C	36,5 °C – 37,5 °C	Normal

### 3. Hasil

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula Darah : 130 mg/dl	70 – 130 mg	Normal
Hb : 11,5 g/dl	8 – 11 g/dl	Hb Ibu kelebihan 0,5 g/dl

### 4. Hitung kebutuhan kalori

$$\begin{aligned}
 \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96W(\text{kg}) + 2,70 H(\text{cm}) - 6,82 A(\text{th}) \\
 &= 346,44 + 13,96 (45) + 2,70 (157) - 6,82 (30) \\
 &= 346,44 + 628,2 + 423,9 - 204,6 \\
 &= 1193,94
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\
 &= 1.193,94 \times 1.375 \text{ (aktifitas ringan)} \\
 &= 1.641,66
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Energi total} &= \text{TEE} + \text{energi ibu hamil trimester 2} \\
 &= 1.641,66 + 300 \\
 &= 1.941,66 \text{ kkal/hari}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Karbohidrat} &= 60\% \times 1.941,66 \\
 &= 1.164,996 : 4 = 291.249 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Protein} &= 15\% \times 1.941,66 \\
 &= 291.249 : 4 = 72,81225 \text{ Kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Lemak} &= 25\% \times 1.941,66 \\
 &= 485.415 : 9 = 53,935 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$



Jumlah perhitungan		5,5	0	4	0	0	0	0	3	3	1	2	1,33
Porsi yang dibutuhkan		5,5	0	4	0	0	0	0	3	3	1	2	1,33

Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat	Kalori
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100 g	175 kal
		Telur dadar	2	110 g	150 kal
		Minyak zaitun	1	5 g	50 kal
Snack pagi	Rebus bayam	Bayam	1	100 g	25 kal
	Youghurt susu pisang	Youghurt susu penuh pisang	1	200 g	125 kal
			1	100 g	50 kal
		Brondong jagung	Mentega jagung	0,5 3/4	2,5 g 100 g

Yogyakarta, 05 April 2022  
Dosen Pengampu Praktikum

(Nurul Mahmudah, S.ST., M.Keb)