



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

Kelas/Kelompok	A3/3
Nama Mahasiswa/NIM	1. 2010101035 Eka Nur Laili 2. 2010101036 Dwi Aryanti 3. 2010101037 Lelianita Ratna Candra D. 4. 2010101038 Sri Kinanti 5. 2010101039 Bella Febri Ana
Praktikum	Pertemuan 3-6

A	
Kasus Ke-1	<p>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 °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.</p>

B	
Hasil Diskusi	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ny. S usia 29 tahun, usia kehamilan 35 minggu. • Keluhan : mudah mengalami pegal-pegal, kaki bengkak, dan sering buang air kecil. • Memiliki alergi kacang dan menyukai makanan pedas. <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antropometri BB hamil : 60 Kg BB sebelum hamil : 48 Kg TB : 159 cm LiLA : 26 cm • Vital Sign Tekanan Darah : 110/80 mmHg Suhu : 37,0°C Nadi : - Nafas : - • Hasil Lab Gula darah sewaktu : 112 mg/dl Hb : 10,5 g/dl

C	
Analisis Kasus	<p>1. Status Gizi Ibu $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ $= \frac{48 \text{ kg}}{(1,59 \text{ m})^2}$ $= \frac{48}{2,52}$ $= 19,04 \rightarrow$ simpulannya Status Gizi Normal</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

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

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

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

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

$$\text{Energy total} = \text{TEE} + \text{Energi}$$

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

$$\text{Karbohidrat} = 60\% \times \text{ET}$$

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

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

$$\begin{aligned} &= 15\% \times 2.016,055 \\ &= 302,40825 \text{ kkal} : 4 \\ &= 75,6020625 \text{ gram} \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned} &= 25\% \times 2.016,055 \\ &= 504,01375 \text{ kal} : 9 \\ &= 56,001527778 \text{ gram} \end{aligned}$$

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	Total		1977,5	300,875	81,5	53,5
	19						
	20	Kebutuhan Gizi		2.016,06	302,40825	75,6020625	56,00152778
	21	Pemenuhan		98,08760178	99,49298672	107,801292	95,53310798

Porsi distribusi makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak rendah	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	1	0,5	1,5	0,5	0,25	0	0,5
3	Snack Pagi		1	0	0	0	0	0	0,5	0	1	0	
4	Makan Siang		1	0,5	1	0	1	0	0,5	0	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	0,5	0	1	0	
7	Snack Malam		1	0	0	0	0	0	0,5	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)	
Makan Pagi	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
Snack Pagi	Kentang goreng	Kentang	1	210	175	
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25	
	Susu	Susu sapi	1	200	125	
Makan	Nasi putih	Nasi	1	100	175	

	Siang					
		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
	Snack Sore	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
	Makan Malam	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
	Snack Malam	Mashed potato	Kentang	1	210	175
			Brokoli	0,5	50	12,5
		Buah	Apel merah	0,5	42,5	25
E	Rencana menu yang diolah					
Menu yang Akan Diolah dan urt nya						