



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

<b>Kelas/ Kelompok</b>	A3 / Kelompok 2
<b>Nama Mahasiswa/ NIM</b>	Yulisa widia wulandari 2010101034 Irma Rahmawati 2010101031 Fitriani Manan putri Ge'e 2010101032 Luthfiyaha Hanani Khayyira 2010101033
<b>Praktikum</b>	Pertemuan 3-7

Kasus ke 2

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 oC, 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.

Hasil diskusi

DS :

- Ibu hamil dengan usia 24 minggu ( TM II)
- Sudah tidak morning sickness selama kehamilan
- Memiliki alergi telur
- Menyukai makanan pedas

DO :

- **Antropometri**  
BB sebelum hamil = 46 kg  
BB Hamil = 55 kg  
TB = 156 kg  
Lila = 25 cm
- **Vital sign**  
TD = 120/70 mmHg  
Suhu = 36,8 C
- **Hasil lab**  
Gula darah sewaktu 112 mg/dl  
Hb 10,5 g/dl

## Analisis Kasus

### 1. Status gizi

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \text{BB} : \text{TB}^2 \text{ (TB dalam M)} \\ &= 46 : 1,56^2 \\ &= 46 : 2,4336 \\ &= 18,90 \text{ kg/m}^2 \text{ (normal)} \end{aligned}$$

### Catatan kategori IMT pada TM II:

- Berat badan kurang =  $< 18,5 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan normal =  $18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$
- Berat badan berlebih =  $25\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$
- Obesitas =  $> 30 \text{ kg/m}^2$

### 2. Vital Sign

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 110/80 mmHg	Sistol : 110-120 mmHg Diastole : 70-80 mmHg	Normal
Suhu = 36,8 C	36.5 C - 37.5 C	Normal

### 3. Hasil Lab

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah sewaktu = 112 mg/dl	80-130 mg/dl	Normal
Hb = 10,5 g/dl	9,7-14,8 gr/dl	Normal

### 4. Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan ( K,P,L)

#### Kebutuhan kalori

#### BMR (Harris benefict)

$$= 655.1 + (9.563 \times \text{BB(berat badan aktual/BB pra hamil)(kg) }) + (1.850 \times \text{TB(cm)}) - (4.676 \times \text{Usia (Th)})$$

#### BMR (Harris benefic)

$$= 655.1 + (9.563 \times 46) + (1.850 \times 156) - (4.676 \times 27)$$

$$= 655.1 + 439,898 + 288,6 - 126,252$$

$$= 1.383,598 - 126,252$$

$$= 1.257,35$$

**TEE = BMR x FA**

$$= 1.257,35 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)}$$

$$= 1.728,8 \text{ kkal}$$

**Energy = TEE + Energi trimester 2**

$$= 1.728,8 + 300$$

$$= 2.028,8 \text{ kkal/hari}$$

**Karbohidrat**

$$= 60\% \times 2.028,8$$

$$= 1.217,28 : 4 \text{ (1 gram karbohidrat =4 kalori)}$$

$$= 304,32 \text{ gr}$$

$$= 304,32 + 40 = 344,32 \text{ g (40 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}$$

**Protein**

$$= 10\% \times 2.028,8$$

$$= 202,8 : 4 \text{ (1 gram protein =4 kalori)}$$

$$= 50,72 \text{ gr}$$

$$= 50,92 + 20 = 70,72 \text{ g (20 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}$$

**Lemak**

$$= 25\% \times 2.028,8$$

$$= 507,2 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)}$$

$$= 56,36 \text{ gr}$$

$$= 56,36 + 10 = 66,36 \text{ g (10 adalah AKG tambahan untuk ibu trimester 2)}$$

#### 5. Perbandingan hitungan dengan recall

Jadi, perbandingan perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (**1820 kkal**) lebih sedikit / kurang kebutuhan asupan energinya, dimana seharusnya supan energi yang di butuhkan adalah sebesar (**2.028,8 kkal/hari**). Jika asupan ibu seperti itu secara terus menerus maka akan berakibatkan malnutrisi dan akan mengakibatkan terganggunya tumbuh kembang janin.

Perhitungan  
Bahan  
Makanan  
Penukar

Perhitungan bahan makanan:

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
6 Karbohidrat	4.75	831.25	190	19	
7 Protein Hewani					
8 1. Lemak rendah	0.5	25		3.5	1
9 2. Lemak sedang	0.5	37.5		3.5	2.5
10 3. Tinggi Lemak	1	150		7	13
11 Protein Nabati	2.5	200	20	15	7.5
12 Sayuran tipe C	3.5	175	35	10.5	
13 Sayuran tipe B	0.5	12.5	2.5	0.5	
14 Minyak, Lemak	2.5	125			12.5
15 Gula	4	120	30		
16 Susu dan Olahannya	1.5	165	15	10.5	12
17 Buah	3.75	187.5	37.5		
18 Total		2028.75	330	69.5	48.5
20 Kebutuhan Gizi		2,028.80	344.32	70.72	66.36
21 Pemenuhan		99.9975355	95.84107807	98.2748869	73.0861905

Distribusi makanan:

Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani	Protein Nabati	Sayuran Tipe C	Sayuran Tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahannya	Buah
1 Makan Pagi	1	0.25	0.5	1	2.25	0.5	1	0.5	0.75
2 Snack Pagi	0.5						0.5	1	0.5
3 Makan Siang	1	0.5	0.5	1	0.25	1	1	0.25	1
4 Snack Sore	0.5					0.5	0.5	0.5	0.25
5 Makan Malam	1	0.25	0.5	1	2.25	0.25	0.5	1	0.5
6 Snack Malam	0.75							0.25	0.75
7 Jumlah	4.75	0.5	0.5	1	2.5	3.5	2.5	4	1.5
8 Jumlah	4.75	0.5	0.5	1	2.5	3.5	2.5	4	1.5

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100 g	175 kkal
	Tumis udang	Udang segar	0.25	8.75 g	12.5 kkal
		Tempe	0.5	25 g	37.5 kkal

		Toge	0.25	25 g	12.5 kkal
		mentega	0.5	2.5 g	25 kkal
	Ayam bacem	Ayam dengan kulit	0.5	27.5 g	75 kkal
		Tempe	0.5	25 g	37.5 kkal
		Daun katuk	1	100 g	50 kkal
		gula	1 sdm	13 g	50 kkal
	Es buah	Susu kental manis	0.5	50 g	62.5 kkal
		Semangka	0.5	90 g	25 kkal
		Apel merah	0.25	21.25 g	12.5 kkal
Snack pagi	Singkong rebus	singkong	0.5	60 g	87.5 kkal
		gula	0.5	6.5 g	25 kkal
	Buah pisang	pisang	0.5	25 g	25 kkal
Makan siang	Bihun tumis	bihun	1	50 g	175 kkal
		Telur ayam	0.5	27.5 g	37.5 kkal
		Kacang polo	0.5	10 g	37.5 kkal
		mentega	1 sdt	5 g	50 kkal
	Tumis buncis	buncis	0.25	25 g	6.25 kkal
		toge	1	100 g	50 kkal
		gula	1 sdm	13 g	50 kkal
	Susu sapi	Susu sapi	0.25	50 g	31.25 kkal
	Buah semangka	semangka	1	180 g	50 kkal
Snack sore	biskuit	biskuit	0.5	20 g	87.5 kkal
	Salad buah	alpukat	0.5	30 g	25 kkal
		gula	0.5 sdm	6.5 g	25 kkal
		Susu kental manis	0.5	50 g	62.5 kkal
		melon	0.25	47.5 g	12.5 kkal
Makan malam	nasi	nasi	1	100 g	175 kkal
	Oseng sosis	sosis	0.25	12.5 g	12.5 kkal
		tempe	1	50 g	75 kkal
		toge	0.25	25 g	12.5 kkal
		buncis	0.25	25 g	6.25 kkal
		mentega	0.5	2.5 g	25 kkal
	Sayur bening	Bayam merah	0.5	50 g	25 kkal
		Daun katuk	0.5	50 g	25 kkal
		Air mineral	-	-	Tanpa kalori
		gula	1	13 g	50 kkal

		sawo	sawo	0.5	27.5 g	25 kkal
	Snack malam	Kentang goreng	kentang	0.75	157.5 g	131.25 kkal
		Susu kental manis	Susu kental manis	0.25	25 g	31.25 kkal
			Air mineral	-	-	Tanpa kalori
		Buah mangga	mangga	0.75	67.5 g	37.5 kkal
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, proses 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>						