



WORK SHEET ALUR
KERJAPRAKTIKUM GIZI KESEHATAN REPRODUKSI
PRODI PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

Kelas/Kelompok	Kelas: A5 Kelompok 2
Nama Mahasiswa/ NIM	1. Qoni Hikaya 2010101057 2. Wan Tazkya Aulia Silvia Ananda 2010101058 3. Amalina Inkha Suryani 2010101059 4. Riski Eka Saputri 2010101060
Praktikum	Pertemuan 3

A
Kasus ke-1
 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 °C, 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 = 39g, Lemak = 46g.

B
Hasil diskusi

DS:

- Ibu hamil 27 tahun
- Usia kehamilan 24 minggu
- Alergi terhadap telur
- Menyukai makan pedas

DO:

- Antropometri
BB = 55 kg
TB = 156 cm
- Vital Sign
TD = 120/70 mmHg
Suhu = 36,8 °C
- Hasil Lab
Gula Darah Sewaktu (GDS) = 112 mg/dl
Hb = 10,5 g/dl

Analisis Kasus:

1. Status Gizi Ibu

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{\text{TB}^2} \quad (\text{TB dalam m})$$

$$= \frac{55}{1,56^2}$$

$$= 22,6 \text{ - simpulannya Status Gizi Normal}$$

2. Vital Sign

Vital Sign	Nilai Batas	Kesimpulan
TD = 120/70 mmHg	Sistol: 110-120 mmHg Diastole: 70-80 mmHg	Normal
Suhu = 36,8 °C	36,5 °C – 37,5 °C	Normal
Suhu = 36,8 °C	36,5 °C – 37,5 °C	Normal

3. Hasil lab (tulis jika ada)

HasilPeriksa	NilaiBatas	Kesimpulan
Gula Darah Sewaktu =112mg/dl	GDS=<200mg/dl	Normal
Hb=10,5g/dl	Hb>11g/dl	Anemia ringan

4.

Hitung kebutuhan kalori

$$\begin{aligned}
 \text{BMR(Hronek)} &= 346,44 + 13,96W(\text{kg}) + 2,70H(\text{cm}) - 6,82A(\text{th}) \\
 \text{BMR(Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 55) + (2,70 \times 156) - (6,82 \times 27) \\
 &= 346,44 + 767,8 + 421,2 - 184,14 \\
 &= 1.114,24 + 237,06 \\
 &= 1.351,3
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\
 &= 1.351,3 \times 1,375 (\text{aktivitas ringan}) \\
 &= 1.858,03
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Energytotal} &= \text{TEE} + \text{Energi Ibu hamil} \\
 &\quad \text{TMII} \\
 &= 1.858,03 + 300 \\
 &= 2.158,03 \text{ kkal/hari}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Karbohidrat} &= 60\% \times 2.158,03 \\
 &= 1.294,818 : 4 = 323,70 \text{ gr} \\
 &= 323,70 + 40 = 363,70 \text{ g} \text{ adalah AKG tambahan u/} \\
 &\quad \text{Ibu hamil TMII}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Protein} &= 15\% \times 2.158,03 \\
 &= 323,70 : 4 = 80,92 \\
 &= 80,92 + 10 = 90,92 \text{ g} \text{ adalah AKG tambahan u/ ibu hamil TMII}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Lemak} &= 25\% \times 2.158,03 \\
 &= 539,50 : 4 = 134,87 \\
 &= 134,87 + 2,3 = 137,17 \text{ g} \text{ adalah AKG tambahan u/ ibu} \\
 &\quad \text{Hamil} \\
 &\quad \text{TMII}
 \end{aligned}$$

5.

Perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.820 kkal/hari) kurang memenuhi kebutuhan asupan kebutuhan energinya (2.158,03 kkal/hari). Ibu beresiko KEK jika mengikuti kebiasaan makannya dengan kurang asupan kebutuhan energinya.

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Sup ayam brokoli	Ayam tanpa kulit	1	40	50
		Brokoli	1	100	25
	Tempe goreng	Tempe	1	50	75
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Susu	Susu sapi	1	200	125
		Gula	1	13	50
	Buah sawo	Sawo matang	1	55	50
	Snack pagi	Jasuke almond	Jagung muda	1	100
		Susu kental manis	0,5	50	62,5
		Keju	1	35	125
		Almond	0,5	5	25
Buah pisang		Pisang	1	50	50
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Gulai ikan nila	Ikan nila	1	40	50
		Santan	0,5	20	25
		Tahu kulit kuning	0,5	55	36,5
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Tumis katuk bakso	Daun katuk	1	100	50
		Mentega	1	5	50
		Bakso	0,5	85	35
	Buah jambu biji	Jambu biji	1	100	50
Snack sore	Salad green	Bayam	0,5	50	12,5
		Slada	Tipe A	bebas	bebas
		Alpukat	0,5	30	25
		Yoghurt non fat	0,5	60	37,5
		Keju	0,5	17,5	62,5
		Kacang tanah	1	15	75
	Buah anggur	Anggur	0,25	41,25	12,5
Makan malam	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Tumis buncis	Buncis segar	0,5	50	12,5
		Mentega	1	5	50
	Udang goreng	Udang segar	1	35	50
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Buah kurma	Kurma	1	15	50

Perhitungan Bahan Makanan Penukar

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	3	525	120	12	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	3	150		21	6
2. Lemak sedang	0.5	37.5		3.5	2.5
3. Tinggi Lemak		0		0	0
Protein Nabati	2.5	200	20	15	7.5
Sayuran tipe C	1	50	10	3	
Sayuran tipe B	3	75	15	3	
Minyak, Lemak	6.5	325			32.5
Gula	1	30	7.5		
Susu dan Olahan	4	440	40	28	32
Buah	5.25	262.5	52.5		
Total		2095	265	85.5	80.5

Kebutuhan Gizi		2158.03	363.70	90.92	137.17
Persentase Pemenuhan		97.07928064	72.86224911	94.03871535	58.68630167

Porsi distribusi makanan

	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
Makan Pagi		1	1			1		1	1	1	1	1
Snack Pagi		1						1	0,5		1,5	1
Makan Siang		1	1	0,5		0,5	1		2,5			1
Snack Sore		0				1		0,5	0,5		1	1
Makan Malam		1	1					0,5	2			1
Snack Malam		1									0,5	1
Jumlah perhitungan		5	3	0,5	0	2,5	1	3	6,5	1	4	6
Porsi yang dibutuhkan		5	1,5	1	0,5	2	1	3	1,25	2	2,5	4



Sop Ayam Brokoli



Tempe Goreng

Susu Sapi



Buah Sawo



Jasuke Topping Almond



Pisang



Nasi Putih



Gulai Ikan Nila



Tumis Katuk Bakso



Jambu Biji



Salad Green



Buah Anggur



Buah Kurma



Tumis Buncis



Udang Goreng

Rekomendasi menu sehari						
Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100	175	
	Sup ayam brokoli	Ayam tanpa kulit	1	40	50	
		Brokoli	1	100	25	
	Tempe goreng	Tempe	1	50	75	
		Minyak kelapa sawit	1	5	50	
	Susu	Susu sapi	1	200	125	
		Gula	1	13	50	
	Buah sawo	Sawo matang	1	55	50	
	Snack pagi	Jasuke almond	Jagung muda	1	100	25
			Susu kental manis	0,5	50	62,5
Keju			1	35	125	
Buah pisang		Almond	0,5	5	25	
		Pisang	1	50	50	
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100	175	
	Gulai ikan nila	Ikan nila	1	40	50	
		Santan	0,5	20	25	
		Tahu kulit kuning	0,5	55	36,5	
		Minyak kelapa sawit	1	5	50	
	Tumis katuk bakso	Daun katuk	1	100	50	
		Mentega	1	5	50	
		Bakso	0,5	85	35	
	Buah jambu biji	Jambu biji	1	100	50	
	Snack sore	Salad green	Bayam	0,5	50	12,5
Slada			Tipe A	bebas	bebas	

		Alpukat	0,5	30	25
		Yoghurt non fat	0,5	60	37,5
		Keju	0,5	17,5	62,5
		Kacang tanah	1	15	75
	Buah anggur	Anggur	0.25	41,25	12,5
Makan malam	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Tumis buncis	Buncis segar	0,5	50	12,5
		Mentega	1	5	50
	Udang goreng	Udang segar	1	35	50
		Minyak kelapa sawit	1	5	50
	Buah kurma	Kurma	1	15	50
Snack malam	Pudding susu swallo	Agar-agar	Tanpa	kalori	
		Susu kental manis	0,5	50	62,5
	Buah manga	Manga harum manis	1	90	50

D Menu yang akan diolah dan urtnya	Rencana menu yang diolah (warna hijau bahan dari menu, kuning gambar foto/ satuan porsi)				
	Waktu makan	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Foto bahan berdasar berat satuan porsi
	Makan Pagi	Nasi	1	100	
		Ayam tanpa kulit	1	40	
		Brokoli	1	100	
		Tempe	1	50	
		Minyak kelapa sawit	1	5	
		Susu sapi	1	200	
		Gula	1	13	
		Sawo matang	1	55	
	Snack malam	Agar-agar	Tanpa	kalori	
		Susu kental manis	0,5	50	
		Manga harum manis	1	90	



Nasi



Ayam Tanpa Kulit



Brokoli



Tempe



Gula



Agar-agar



Sawo matang



Susu kental manis



Mangga

E
Foto bahan
makanan,
proses dan
penyajian

Bahan menu makanan pagi



Hasil olahan untuk menu makan pagi





Bahan makanan snack malam



Hasil olahan snack malam



Kesimpulan	Ibu hamil tsb setelah dihitung IMT nya menunjukkan status gizi normal dengan 22,6. Makanan yang dikonsumsi berdasarkan recall 24 jam melebihi kebutuhan kalori/harinya. Kebutuhan normal ibu hamil tsb sebesar 2.158,03 kkal/hari. Karena memiliki alergi makanan telur dan menyukai pedas
------------	--

Yogyakarta, 07 April
2022

Dosen Pengampu

Tri Wahyuning, S.Si.T.,
MH.Kes