



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

Kelas/ Kelompok	A4/2
Nama Mahasiswa/ NIM	Neneng Windi Astuti 2010101044 Meysya Putri Pabdi 2010101045 Natasya Riskya Aprilianti 2010101046 Nofi Nur Widiyamingsih 2010101047
Praktikum	Pertemuan 3-6

Kasus ke-

Kasus SKENARIO 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°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 = 39 g, Lemak = 46 g.

Hasil diskusi

DS:
- Seorang ibu hamil (27 tahun) dengan usia kehamilan 24 minggu
- Sudah tidak *morning sickness* selama kehamilan
- Alergi telur dan menyukai makanan pedas
- Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu : Energi = 1820 kkal, Protein = 39 g, Lemak = 46 g.

DO:
- Antropometri :
BB : 55 kg
TB : 156 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
e. Status gizi ibu
IMT = $BB : TB^2$ (TB dalam m)
55 : $1,56^2$
55 : 2,43 = 22,6

f. Vital Sign

Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan
-------------------	-------------	------------

TD = 120/70 mmHg	Sistolik :110-120 mmHg Distolik : 70 -80 mmHg	Normal
Suhu 36,8 °C	36,5 – 37,5 °C	Normal

g. Hasil Lab :

Hasil Pemeriksaan	Nilai Batas	Kesimpulan
Gula darah : 112 mg/dl	80-130 mg/dl	Normal
Hb : 10,5 g/dl	12-16 g/dl	Normal

h. Hitungan kebutuhan kaloridan kebutuhan K,P,L)

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hornek H)} &= 346,44 + 13,96 \text{ W (kg)} + 2,70 \text{ H (cm)} - 6,82 \text{ A (th)} \\ &= 346,44 + (13,96 \times 55) + (2,70 \times 156) - (6,82 \times 27) \\ &= 346,44 + 767,8 + 421,2 - 184,14 \\ &= 1.351,04 \end{aligned}$$

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

$$= 1.369,3 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)}$$

$$= 1.882,78$$

$$\text{Energi total} = \text{TEE} + \text{Energi ibu hamil TM 2}$$

$$= 1.882,78 + 300$$

$$= 2.182,78$$

$$\text{Karbohidrat} = 60\% \times 2.182,78$$

$$= (60\% \times 2.182,78) : 4 = 327,417$$

$$= 327,417 + 40$$

$$= 367,417$$

$$\text{Protein} = 15\% \times 2.182,78$$

$$= (15\% \times 2.182,78) : 4 = 81,85$$

$$= 81,85 + 10$$

$$= 91,85$$

$$\text{Lemak} = 25\% \times 2.182,78$$

$$= (25\% \times 2.182,78) : 9 = 60,63$$

$$= 60,63 + 2,3$$

$$= 62,93$$

i. Perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan recall menunjukkan bahwa recall (1.820 kkal/hari) kurang untuk mencukupi kebutuhan asupan kebutuhan energinya (2.182,78 kkal/hari). Ibu beresiko kekurangan gizi jika mengikuti kebiasaan makannya.

Perbandingan kebutuhan protein dengan recall menunjukkan bahwa recall (39g/hari) sangat kurang untuk mencukupi kebutuhan asupan protein (91,85g/hari). Ibu hamil beresiko kekurangan protein jika terus mengikuti kebiasaan makannya.

Perbandingan kebutuhan lemak dengan recall menunjukkan bahwa recall (46g/hari) kurang untuk mencukupi asupan lemak (62,93 g/hari) ibu beresiko kekurangan asupan lemak jika mengikuti kebiasaannya.

Perhitungan bahan makanan penukar

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (gram)	Kalori
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100 gram	175 kka
	Ikan goreng	Ikan	1	40 gram	50 kka
		Minyak kelapa	0,5	2,5 gram	25 kka
	Tumis toge	Toge	0,5	50 gram	25 kka
		Tahu	1	110 gram	75 kka
	Terong goreng	Terong	1	100 gram	25 kka
		Minyak kelapa	0,5	2,5 gram	25 kka
	Buah apel	Apel merah	1	85 gram	50 kka
Snack pagi	Biskuit	Biskuit	1	40 gram	175 kka
	Susu	Susu kental manis	2	200 gram	250 kka
	Buah jeruk	Jeruk manis	1	110 gram	50 kka
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100 gram	175 kka
	Sop	Ayam tanpa kulit	0,5	20 gram	25 kka
		Kapri	1	100 gram	25 kka
		Buncis	1	100 gram	25 kka
	Buah semangka	Semangka	1	180 gram	50 kka
Snack sore	Telur ayam rebus	Telur ayam	1	55 gram	75 kka
Makan malam	Nasi putih	Nasi	1	100 gram	175 kka
	Ayam goreng	Ayam dengan kulit	1	55 gram	150 kka
	Tumis kacang panjang	Kacang panjang	1	100 gram	25 kka
		Toge	0,5	50 gram	25 kka
	Buah pepaya	Pepaya	1	110 gram	50 kka
Snack malam	Buah	Pisang	1	50 gram	50 kka
	Olahan susu	Yogurt susu penuh	0,5	100 gram	62,5 kka

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	4	700	160	16	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	1,5	75		10,5	3
2. Lemak sedang	2	150		14	10
3. Tinggi Lemak	1	150		7	13
Protein Nabati	2	150	16	12	6
Sayuran tipe C	2	100	20	6	
Sayuran tipe B	4	100	20	4	
Minyak, Lemak	2	100			10
Gula	2	60	15		
Susu dan Olahan	2,5	312,5	25	17,5	20
Buah	5	250	60		
Total		2147,5	316	87	62
Kebutuhan Gizi		2182,78	367,417	91,85	62,93
Pemenuhan		98,38371251	86,005819	94,71965161	98,52216749

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

MAKAN SIANG

Nasi putih 100 g



Sop : kapri 100 g, buncis 100 g , ayam tanpa kulit 20g



Semangka 180 g



SNACK SORE

Telur rebus 1 (55 g)



Yogyakarta,20.....
Dosen Pengampu Praktikum

(.....)