

**LAPORAN KASUS PERHITUNGAN PEMENUHAN ENERGI
PADA IBU HAMIL NORMAL
DI PUSKESMAS PLERET, KAB. BANTUL, DI YOGYAKARTA**



Diasun Oleh :

Niken Dayu Farasati

2010101016

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN
PROFESI**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA

TAHUN 2022

Asuhan Kebidanan Ibu Hamil di Puskesmas Pleret

Seorang ibu hamil Ny. V usia 27 tahun G₂ P₁ A₀ Ah₁ dengan umur kehamilan 36 minggu 4 hari (BB hamil = 82,5 kg, BB sebelum hamil = 72 kg, TB = 162 cm, LILA = 30 cm), tekanan darah 124/84 mmHg, nadi 87 x/menit, respirasi 24 x/menit, suhu 36,4°C, masih sering mual dipagi dan sore hari, dan sering buang air kecil. Nilai laboratorium menunjukkan Hb = 12,7 g/dl, urine reduksi (-), urine protein (-), urine keton (-), urine leukosit (-), bakteri (+), epitel (+1), PITC (NR), HBSAg (NR). Ibu tidak memiliki alergi makanan sama sekali, ibu menyukai makanan pedas dan buah-buahan.

Data Subyektif

1. Ny. V usia 27 tahun G₂ P₁ A₀ Ah₁, umur kehamilan 36 minggu 4 hari.
2. Keluhan : masih sering mengalami mual di pagi dan sore hari dan sering buang air kecil.
3. Ibu tidak memiliki riwayat alergi makanan.
4. Ibu menyukai makanan pedas dan buah-buahan.

Data Obyektif

• Antropometri

1. BB sebelum hamil : 72 kg
2. BB hamil : 82,5 kg
3. Peningkatan BB selama hamil : 10,5 kg
4. TB : 162 cm
5. LILA : 30 cm

• Vital Sign

1. Tekanan Darah : 124/84 mmHg
2. Suhu : 36,4°C
3. Nadi : 87 x/menit
4. Respirasi : 24 x/menit

• Hasil Lab

- Hb : 12,7 mmHg
Urine : Reduksi (-), protein (-), keton (-), leukosit (-), bakteri (+), epitel (+1)
PITC : NR
HBSAg : NR

Status Gizi Ibu Hamil

$$\begin{aligned} 1. \text{ IMT} &= \text{BB} : \text{TB}^2 \\ &= 72 \text{ kg} : (1,62 \text{ m})^2 \\ &= 72 \text{ kg} : 2,62 \\ &= 27,48 \end{aligned}$$

$$2. \text{ LILA} = 30 \text{ cm}$$

3. Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi obes 1 karena memiliki IMT 27,48 sedangkan IMT normal ibu hamil berkisar antara 18,5 – 22,9. Kenaikan BB selama hamil sesuai dengan batas peningkatan, ibu tidak anemia, tidak ada hipertensi dan diabetes.

Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Kebutuhan Karbohidrat, Protein, dan Lemak.

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 \text{ W (kg)} + 2,70 \text{ H (cm)} - 6,82 \text{ A(th)} \\ \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 72) + (2,70 \times 162) - (6,82 \times 28) \\ &= (346,44 + 1.005,12) + (437,4 - 190,96) \\ &= 1.351,56 + 246,44 \\ &= 1.598 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.598 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)} \\ &= 2.197,25 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Energy total} &= \text{TEE} + \text{Energi} \\ &= 2.197,25 + 300 \text{ kkal} \\ &= 2.497,25 \text{ kkal/hari} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60\% \times \text{ET} \\ &= 60\% \times 2.497,25 \\ &= 1.498,35 \text{ kal} : 4 \\ &= 374,5875 \text{ gram} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &= 15\% \times \text{ET} \\ &= 15\% \times 2.497,25 \\ &= 374,5875 \text{ kkal} : 4 \\ &= 93,646875 \text{ gram} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &= 25\% \times \text{ET} \\ &= 25\% \times 2.497,25 \\ &= 504,01375 \text{ kal} : 9 \\ &= 56,001527 \text{ gram} \end{aligned}$$

Perhitungan Bahan Makanan Penukar







• Perhitungan Bahan Makanan







	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
5					
6 Karbohidrat	5	875	200	20	
7 Protein Hewani					
8 1. Lemak rendah	2,15	107,5		15,05	4,3
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	2,5	125	25	7,5	
13 Sayuran tipe B	2,5	62,5	12,5	2,5	
14 Minyak, Lemak	4	200			20
15 Gula	2,5	75	18,75		
16 Susu dan Olahannya	2	220	20	14	16
17 Buah	4	200	40		
18 Total		2255	340,25	87,55	60,8
19					
20 Kebutuhan Gizi		2.497,25	374,5875	93,646875	58,001527
21 Pemenuhan		90,2993293	90,83324991	93,489505	108,568468







• Porsi Distribusi Makanan

	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 Olahannya	Buah
1												
2 Makanan Padat	1	1	0	0	0	1	0,5	2	1	0,5	1	1
3 Snack Padat	1	0	0	0,5	1	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5
4 Makanan Cair	1	1	0	0	0	0	0,5	0,5	1	0,5	0	0,5
5 Snack Cair	0,5	0	0,5	0	0	0	1	0	0,5	0,5	0	1
6 Makanan Minum	0,5	0,15	0	0	0	1	0	0	0,5	0,5	1	0,5
7 Snack Malam	1	0	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5
8												
9 Jumlah perhitungan	5	2,15	1	0,5	1	2	2,5	2,5	4	2,5	2	4
10 Porsi yang dibutuhkan	5	2,15	1	0,5	1	2	2,5	2,5	4	2,5	2	4

Tabel Rekomendasi Menu Sehari

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Portsi	Berat (g)	Kalori (kcal)	*Foto Bahan Makanan	*)Foto Menu Makanan
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	1	100	175		
		Ayam tanpa kulit	1	40	50		
	Ayam goreng	Minyak kelapa sawit	1	5	50		
		Dauri katuk	0.5	50	25		
		Tabu	1	110	75		
	Sayur bening daun katuk	Wortel	1	100	25		

	Jus mangga	Mangga	0,5	45	25	
		Gula	0,5	6,5	25	
Makan Malam	Nasi putih	Beras	0,5	50	87,5	
						
	Tumis udang tempe	Udang segar	0,15	5,25	7,5	
		Tempe	1	50	75	
		Meatiga	0,5	2,5	25	

							
Snack Malam	Biskuit	1	40	175		  	
	Salaad sayur	0,5	50	25	Bayam merah		
		0,5	50	12,5	Wortel		
		0,5	27,5	37,5	Telur rebus		
		0,5	2,5	25	Minyak zaitun		

