

LAPORAN KASUS
PERHITUNGAN PEMENUHAN ENERGI PADA
IBU HAMIL NORMAL DI PUSKESMAS
BAMBANGLIPURO



Disusun oleh:

Dewi Yanti

NIM. 2010101014

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL
G1P0A0 Usia Kehamilan 19 Minggu 2 Hari
Asuhan kebidanan pada Ibu hamil normal di Puskesmas
Bambanglipuro

NO. REGISTER :02012035

PENGKAJIAN DATA, oleh: Dewi Yanti

Tanggal/jam:12-07-2022/09.25

SUBYEKTIF

Biodata	Istri	Suami
1. Nama	: Ny. D	: Tn. Y
2. Umur	: 28 Tahun	: 25 Tahun
3. Agama	: Islam	: Islam
4. Suku/bangsa	: Jawa/Indonesia	: Jawa/Indonesia
5. Pendidikan	: SLTA/Sederajat	: SLTA/Sederajat
6. Pekerjaan	: Tidak Bekerja	: Pegawai Swasta
7. No. Telp.	: 08112223980	: -
8. Alamat	: Kaligondang, RT.004, Sumbermulyo	

1. Alasan kunjungan saat ini : Kunjungan Rutin tiap seminggu sekali. Ibu mengatakan selama hamil agak sedikit pusing dan mengeluh kurang nafsu makan .
2. Riwayat Menstruasi :
HPM: 27-02-2021, menarche umur 15 tahun, siklus : 21 hari, lama: 3-5 hari, banyaknya : 2-3 kali ganti pembalut, sifat darah : kental berwarna merah kecoklatan, keluhan : tidak ada.
3. Riwayat Perkawinan :
Menikah umur :27 tahun, pernikahan ke1, lama pernikahan (+-) tahun
4. Riwayat Kehamilan ini:
 - a. Tanda-tanda kehamilan : (untuk kunjungan awal TMI) : Mual dan muntah.
 - b. Umur Kehamilan: 19 minggu 2 hari HPL:4-12-2022
 - c. Pergerakan janin pertama : 18 minggu kehamilan sampai sekarang
 - d. Keluhan yang dirasakan selama hamil dan penanganannya :
 - 1) TMI : Tidak ada
 - 2) TMI II : tidak ada
 - 3) TMI III : Tidak dilanjutkan
 - 4) Adakah penyakit penyerta selama hamil : ibu mengatakan tidak ada penyakit penyerta selama hamil
 - e. Imunisasi TT
 - TT I tanggal : tidak ada data imunisasi TT
 - TT II tanggal : tidak ada data imunisasi TT

TT III tanggal : tidak ada data imunisasi TT
 TT IV tanggal : tidak ada data imunisasi TT
 TT V tanggal : tidak ada data imunisasi TT
 Keterangan lain tentang imunisasi TT; Tidak ada

- f. Konsumsi Fe, Calsium, Vitamin/obat
5. Riwayat Obstetri : G 1 P0 A0 Ah
6. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas yang lalu:
 Terdiri dari riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu. Bila kehamilan ke-2 dst dibuat matrik.

Hami lke-	Persalinan							Nifas	
	L a h ir	Umur khami lan	Jenis prsali nan	Penolo ng	kompli kasi	JK	BB Lahir	Laktasi	Komplik asi
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

7. Riwayat Kontrasepsi :
 Menerangkan jenis alkon yang digunakan, kapan mulai dan berhenti digunakan, siapa yang memberikan, adakah efek samping/komplikasi saat menggunakan, alasandihentikan dll.
 Bila pernah menggunakan 2 jenis alkon dibuat matrik

No.	Jenis Kontraseps i	Pasang				Lepas			
		Tgl	Oleh	Tempat	Keluhan	Tgl.	Oleh	Tempat	Alasan
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

8. Riwayat Kesehatan:
- Penyakit yang pernah diderita oleh ibu dan suami : ibu mengatakan tidak ada
 - Penyakit yang pernah diderita oleh keluarga : ibu mengatakan tidak ada
 - Riwayat keturunan kembar : ibu mengatakan tidak ada keturunan kembar
9. Pola Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari : (khususnya selama kehamilan ini)
- Pola nutrisi
 - Makan : 3 kali sehari, porsi sedang, jenis ; makanan pokok, sayuran, lauk-pauk dan buah buahan, tidak ada keluhan
 - Minum : 7-8 kali sehari, 8 gelas, jenis air putih dan susu, tidak ada keluhan
 - Pola eliminasi :
 - BAB : 1-2 kali sehari, warna kuning kecoklatan , konsistensi lembek, bau,

keluhan : tidak ada keluhan pada saat BAB.

- BAK : 5-6 kali sehari, warna jernih, bau normal. Keluhan : tidak ada keluhan saat BAK.
- c. Pola istirahat : (+-) 9-10 jam per hari (Siang 2jam dan malam 8 jam), keluhan : tidak ada.
- d. Pola seksualitas: 1-2 kali seminggu, keluhan : tidak ada.
- e. Personal Hygiene: mandi 2 kali sehari, gosok gigi 3 kali sehari, mencuci rambut 3 kali dalam seminggu , ganti pakaian 2 kali sehari.
- f. Pola Aktivitas (terkait kegiatan fisik, olah raga) : ibu mengatakan mengerjakan pekerjaan rumah dan mengikuti senam bersama di balai desa untuk bumil setiap hari minggu
10. Kebiasaan yang mengganggu kesehatan
- a. Merokok : ibu mengatakan tidak merokok
 - b. minum jamu : ibu mengatakan bahwa ia tidak minum jamu.
 - c. minum minuman beralkohol dll : ibu mengatakan tidak minum-minuman beralkhol.
11. Riwayat Psikososialspiritual dan ekonomi: (berisi berisi keadaan penerimaan ibu/suami/keluarga terhadap kehamilan, dukungan sosial, perencanaan persalinan, memberikan ASI, merawat bayi,kegiatan ibadah, kegiatan sosial , dan persiapan keuangan ibu dan keluarga)
- Keadaan penerimaan ibu/suami/keluarga terhadap kehamilan : ibu mengatakan bahwa ibu/suami/keluarga sangat menerima kehamilan ini.
 - Dukungan sosial : ibu mengatakn mendapat dukunga dari semua orang termasuk orang tua dan ibu mertua.
 - Perencanaan persalinan : di PMB
 - Memberikan asi : ibu mengatakan ingin memberikan si buah hatinya ASI penuh
 - Merawat bayi : ibu mengatakan bahwa perawatan bayi nanti dilakukan oleh ibu dan ibu mertua.
 - kegiatan ibadah : ibu melaksanakan sholat 5 waktu dan selalu mengaji
 - Kegiatan sosial : pengajian mingguan
 - Persiapan keuangan ibu dan keluarga : ibu mengatakan ibu,suami dan keluarga sedang mempersiapkan tabungan untuk persiapan melahirkan nantinya
12. Hewan peliharaan dan keadaan lingkungan: (berisi jenis hewan yang dipelihara ibu dan keluarga serta keadaan lingkungan tempat tinggal ibu)

- Hewan yang dipelihara ibu dan keluarga : burung peliharaan suami
- keadaan lingkungan tempat tinggal ibu : ibu mengatakan bahwasanya keadaan lingkungan tempat tinggal ibu bersih, aman, nyaman, tidak bising dan sangat rukun dengan tetangga.

OBJEKTIF

I. Pemeriksaan Umum

1. Keadaan Umum : baik , kesadaran : composmentis
2. Vital sign
 - a. suhu : 36.2°C
 - b. nadi : 80x/menit
 - c. TD : 110/74 mmHg
 - d. respirasi : 20x/menit
3. Antropometri
 - a. BB : 46 kg
 - b. TB : 153 cm
 - c. LILA : 22 cm

II. Pemeriksaan Fisik (Inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi) :

1. Kepala : Normal, tidak ada benjolan, rambut bersih, hitam dan tebal, tidak ada nyeri tekan
2. Muka : Muka tidak terlihat pucat, tidak ada pembengkakan dan tidak ada nyeri tekan dan terdapat cloasma gravidarum.
3. Mata : Tampak simetris antara kanan dan kiri, konjungtiva tidak pucat dan sklera tidak kuning
4. Telinga : Tampak simetris antara kanan dan kiri, tidak terdapat serumen dan peradangan
5. Hidung : Tampak bersih, tidak ada polip dan tidak ada pergerakan cuping hidung
6. Mulut : Bibir tidak tampak pucat, tidak ada sariawan maupun bibir pecah-pecah dan tidak ada karies pada gigi.
7. Leher : Tidak ada pembengkakan vena jugularis, kelenjar tyroid dan kelenjar limfe.
8. Payudara : Tidak dilakukan pemeriksaan
9. Abdomen : Perut tampak membesar, tidak ada bekas luka operasi, tidak terdapat bekas luka jahitan, dan terdapat linea nigra dan striae gravidarum.
10. Palpasi Leopold :

Leopold I	: TFU 2jari bawah umbilikalis janin teraba lunak
Leopold II	: Tidak dikaji
Leopold III	: Tidak dikaji
Leopold IV	: Tidak dikaji
TFU	: 2 jari bawah umbilikalis 20 cm
DJJ	: positif

- TBJ : $(TFU-12) \times 155 = (20 - 12) \times 155 = 8 \times 155 = 1.240$ gram
11. Genetalia : Tidak dilakukan pemeriksaan
12. Anus : Tidak dilakukan pemeriksaan
13. Ekstremitas atas dan bawah : kuku bersih , tidak ada varises, tidak ada oedema.
14. Pemeriksaan Panggul Luar :
- Distansia spinarum : Tidak dikaji cm (normal =24-26 cm)
- Distansia ristarum : Tidak dikaji cm (normal =26-29cm)
- Distansia Boudelogue : Tidak dikaji cm (normal =18-20 cm)
- Lingkar panggul : Tidak dikaji cm (normal = 80-90 cm)

III. Data Penunjang :

- a. Pemeriksaan Laboratorium : tanggal : 12-07-2022 Hasil : HB : 10,6 g/dL. Protein urin : negative. Protein urin reduksi : negative
- b. Pemeriksaan Penunjang Lain : USG / Foto Rontgen, hasil : djj : positive. BPD : 3.25. FL : 1.55. AC : 10.28. UK : 19+2 Mg
- c. Catatan Medik Lain : tidak ada.

ANALISA :

Ibu hamil umur G1P0A0 umur kehamilan 19 minggu 2 hari, janin tunggal hidup dengan anemia ringan.

Dan dengan kekurangan energi kronis.

DS : ibu mengatakan ini adalah kehamilan pertamanya, HPHT: HPL: Hasil pemeriksaan laboratorium HB : 10.6 g/dL.

DO : KU Baik, LILA : 20 CM , pemeriksaan fisik tidak tampak kelainan.

.....

PENATALAKSANAAN: tanggal : 12-07-2022 Pukul : 09.25

1. Memberitahu pada ibu mengenai hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, bahwa keadaan umum ibu baik-baik saja dengan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital seperti TD 110/74, Respirasi 22 x/menit, Nadi 80 x/menit, dan Suhu 36,2 C serta BB 46 Kg, LiLA: 22 cm, Keadaan janin baik dengan DJJ (+), dan memberitahu ibu bahwa dari hasil pemeriksaan ibu mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). “ Ibu mengetahui hasil pemeriksaan”
2. Menjelaskan pada ibu bahwa keluhan yang dirasakan ibu tentang kurang nafsu makan ini biasa disebabkan perubahan hormone dan mood selama 77 kehamilan, sehingga untuk tetap menjaga nutrisi ibu maka dianjurkan untuk makan sedikit tapi sering. “Ibu mengerti penjelasan dan akan mengikuti sesuai anjuran”
3. Memberikan KIE kepada ibu tentang risiko tinggi kehamilan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) yaitu keadaan patologis akibat kekurangan zat gizi, nafsu makan berkurang,lingkar lengan atas pada usia subur kurang dari 23,5cm Lila ibu yaitu 22 cm, Akibat bila ibu hamil

kekurangan energi kronik yaitu terjadi perdarahan, anemia, pengaruh waktu persalinan yaitu persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya, perdarahan setelah persalinan, dan pengaruh pada janin yaitu keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, bayi dengan berat badan lahir rendah. “Ibu mengerti tentang penjelasan yang diberikan”.

4. Mengajarkan ibu untuk lebih meningkatkan pola makanan dari sebelumnya yaitu meningkatkan porsi makan sebanyak 4-5 kali sehari. Meningkatkan jumlah protein yang dikonsumsi dari ikan, telur, dan daging dari sebelumnya. Meningkatkan jumlah buah-buahan yang dimakan misalnya setiap hari mengonsumsi buah-buahan, dan sayur-sayuran hijau yang sebelumnya hanya memakan dalam jumlah sedikit menjadi lebih banyak porsi perharinya. Mengingatkan ibu untuk tetap mengonsumsi pemberian bantuan dari petugas Kesehatan berupa biskuit ibu hamil, dan tetap meminum susu ibu hamil 2 kali sehari. “Ibu bersedia untuk memakan makanan bergizi yang dianjurkan petugas kesehatan”.
5. Memberitahukan ibu untuk tidak terlalu bekerja berat, hindari mengangkat beban yang terlalu berat dan luangkan waktu untuk istirahat di siang hari 1-2 jam dan 6-8 jam di waktu malam hari. Posisi tidur yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah posisi tidur miring ke kiri. Posisi ini diyakini dapat mencegah varises, sesak napas, bengkak pada kaki, sekaligus mampu memperlancar sirkulasi darah sebagai asupan penting bagi pertumbuhan janin. Dan ketika bangun tidur, miring dulu beberapa saat baru bangun biar ibu tidak merasa pusing. “Ibu bersedia mengikuti saran yang di berikan”
6. Mengajarkan ibu untuk tetap menjaga personal hygiene terutama daerah genitalia seperti mengganti celana dalam setiap kali merasa lembab atau basah agar tidak ada jamur yang dapat menyebabkan keputihan. “Ibu bersedia mengikuti anjuran yang diberikan ”
7. Mengajarkan ibu untuk makan makanan bergizi yang mengandung karbohidrat seperti nasi dan roti. Sayuran hijau, yang mengandung protein seperti telur, daging, tahu dan tempe. Mengonsumsi buah-buahan dan juga susu ibu hamil untuk menambah keutuhan nutrisi ibu dan janin. “Ibu bersedia mengikuti anjuran yang diberikan “
8. Beritahu ibu tanda bahaya pada kehamilan sesuai usia kehamilan seperti:
 - a. Keluar darah pervaginam
 - b. Sakit kepala yang hebat
 - c. Penglihatan kabur Bengkak di wajah, tangan, kaki
 - d. Keluar cairan pevaginam
 - e. Gerakan janin tidak terasa/ gerakan janin berkurang.
 - f. Nyeri perut yang hebatApabila terjadi salah satu tanda tersebut diatas segera ke puskesmas, rumah sakit, dokter dan bidan. “ibu mengerti dan akan melaksanakan sesuai anjuran”

9. Menjelaskan kepada ibu tanda-tanda persalinan yaitu : -

- perut mulas secara teratur
- mulasnya sering dan lama
- keluar lender bercampur darah dari jalan lahir

Apabila ibu mengalami tanda-tanda diatas, segera datang ketempat tenaga kesehatan terdekat dengan di damping suamidankeluarga. “ Ibu mengerti dan memahami tentang penjelasan yang diberikan ”

10. Merencanakan P4K (Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi).

11. Mengajurkan kepada ibu untuk melakukan kunjungan ulang 1 minggu lagi untuk memantau LILA ibu.

Pembimbing Akademik

(Nidatul khoiyah
skeb.bd.mph)

Pembimbing Lapangan



(Ispul)

Yogyakarta 16 Juli 2022
Mahasiswa,

(Dewi Yanti)

HASIL ANALISIS PENILAIAN STATUS GIZI

1. Data Subjektif

- Ibu hamil (28 tahun) dengan usia kehamilan 19 minggu 2 hari.
- Mengeluh agak pusing selama kehamilan
- mengeluh kurang nafsu makan

2. Data Objektif.

a. Antropometri

TB = 153 Cm

BB actual = 42 Kg BB Pra hamil = 46. Kg

Peningkatan BB selama hamil = 4 Kg

b. Vital Sign:

Tekanan darah 101/74 mmHg, Suhu 36,5 oC

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Tekanan darah 101/74 mmHg	Sistol : 110 – 120 mmHg Diastole : 70-80 mmHg	Rendah
Suhu 36,5oC	36,5 oC – 37,5 oC	Normal
Respirasi 18x/menit	12-18 kali permenit	Normal
Nadi 80x/menit	60-100 kali permenit	Normal

- c. Hasil Lab : HB : 10,6 g/dL. Protein urin : negative. Protein urin reduksi : negative

Hasil Periksa	Nilai Batas	Kesimpulan
Hb = 10,6 g/dl	11,5 – 13,9 g/dl	Tidak Normal
Protein urin = negative	0-20 mg/dL	Normal
Protein urin reduksi = negative		Normal

3. Analisis Gizi Ibu Hamil

a. IMT Pra Hamil = $BB : TB^2$ (dalam ml)

$$= 42 : 1,53^2$$

$$= 42 : 2,3409$$

$$= 17,94 \text{ (Kurang)}$$

Catatan Kategori IMT pada ibu hamil

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

b. Lila = 22 cm

c. Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi KEK karena memiliki IMT pra Hamil 17,94 LILA 22 cm. Kenaikan BB selama hamil 4 Kg, Anemia (HB 10,6 g/dL), tekanan darah rendah (101/74).

C. PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK

Hitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan K,P,L)

Rumus Hariss benedict

$$\begin{aligned} &= 655.1 + (9.563 \times \text{BB (kg)}) + (1.850 \times \text{TB (cm)}) - (4.676 \times \text{Usia (th)}) \\ &= 655.1 + (9.563 \times \text{BB (42)}) + (1.850 \times \text{TB (153 cm)}) - (4.676 \times \text{Usia (28 th)}) \\ &= 655.1 + 401.646 + 283.050 - 130.928 = 685.351,1 - 130.928 \\ &= 554.423,1 \end{aligned}$$

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

$$= 554.423,1 \times 1,375 \text{ (aktifitas ringan)} = 762.432,7 \text{ (TEE)}$$

$$\text{Energy} = \text{TEE} + \text{Trimester 2}$$

$$= 762.432,7 + 300 \text{ (kebutuhan energy trimester 2)} = 762.732,7 \text{ kkal/hari}$$

Karbohidrat

$$= 60\% \times 762.732,7$$

$$= 457.759,6 : 4 \text{ (1 gram karbohidrat = 4 kalori)}$$

$$= 114.439,9 + 40 \text{ (adalah AKG karbo tambahan untuk ibu trimester 2)} = 114.479,9 \text{ g}$$

Protein

$$= 15\% \times 762.732,7$$

$$= 114.409,9 : 4 \text{ (1 gram protein = 4 kalori)}$$

$$= 28.602,4 + 20 \text{ (adalah AKG protein tambahan untuk ibu trimester 2)} = 28.622,4 \text{ g}$$

Lemak

$$= 25\% \times 762.732,7$$

$$= 190.683,1 : 9 \text{ (1 gram lemak = 9 kalori)}$$

$$= 21.187 + 10 \text{ (adalah AKG lemak tambahan untuk ibu trimester 2)} = 21.197\text{g}$$

a. Perbandingan hitungan dengan recall

Pada kasus tersebut perbandingan Perhitungan kebutuhan kalori dengan menunjukkan recall (13.720 kkal/hari) terlalu sedikit kebutuhan asupan energy dimana seharusnya asupan energi ibu yang dibutuhkan adalah sebesar (762.432,1 kkal/hari). Jika asupan ibu setiap harinya tidak bertambah maka ibu hamil dengan KEK akan mengalami resiko keguguran, pendarahan pasca persalinan, kematian ibu, kenaikan BB ibu terganggu, resiko BBLR, gangguan pertumbuhan janin, resiko bayi stunting dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang akan berpengaruh pada kecerdasan anak.

D. PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

1. Perhitungan bahan makanan

	A	B	C	D	E	F
4						
5		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
6	Karbohidrat	1.5	262.5	60	6	
7	Protein Hewani					
8	1. Lemak rendah	0.25	12.5		1.75	0.5
9	2. Lemak sedang	0.5	37.5		3.5	2.5
10	3. Tinggi Lemak	0.5	75		3.5	6.5
11	Protein Nabati	0.75	60	6	4.5	2.25
12	Sayuran tipe C	1	50	10	3	
13	Sayuran tipe B	0.25	6.25	1.25	0.25	
14	Minyak, Lemak	1	50			5
15	Gula	0.75	22.5	5.625		
16	Susu dan Olahan	0.5	55	5	3.5	4
17	Buah	2.5	125	25		
18	Total		756.25	112.875	26	20.75
19						
20	Kebutuhan Gizi		762.732	114.479	28.622	21.197
21	Pemenuhan		99.1501602	98.59886966	90.8392146	97.89121102

2. Porsi distribusi makanan

	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
1													
2	Makan Pagi		0.25		0.25	0.25			0.25	0.25			0.5
3	Snack Pagi		0.25								0.25	0.25	0.25
4	Makan Siang		0.5	0.25				0.5		0.5			0.5
5	Snack Sore		0.25				0.25						0.5
6	Makan Malam		0.25		0.25	0.25	0.25	0.5		0.25			0.25
7	Snack Malam		0				0.25				0.5	0.25	0.5
8													
9	Jumlah perhitungan		1.5	0.25	0.5	0.5	0.75	1	0.25	1	0.75	0.5	2.5
10	Porsi yang dibutuhkan		1.5	0.25	0.5	0.5	0.75	1	0.25	1	0.75	0.5	2.5

3. Tabel Rekomendasi menu sehari

**) Pilih 2 menu utama dan 2 snack*

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	*) Foto makanan	Bahan	*) Foto MenuMakanan
Makan pagi	Nasi Putih	Nasi	0.25	25	43.75			
	Sayur sop	Bakso	0.25	42.5	18.75			
		Ayam dengan kulit	0.25	13.74	37.5			
		Kol	0.25	25	6.25			

	Juz alpukat	Alpukat	0.25	15	12.5		
	Buah anggur	Anggur	0.25	41.25	12.5		
Makan siang	Nasi putih	beras	0.5	50	87.5		
	Udang goreng	Udang segar	0.25	17.5	12.5		
		Minyak kelapa sawit	0.25	1.25	12.5		
	Sayur bening katuk	Daun katuk	0.5	50	25		
	Buah Pepaya	Papaya	0.5	55	25		
Snack sore	Singkong Rebus	Singkong	0.25	31.25	43.75		

	Kacang tanah rebus	Kacang tanah	0.25	5	18.75		
	Buah Pisang	Pisang	0.5	25	25		
Snack Pagi	Ubi rebus	Ubi	0.25	33.75	43.75		
	Susu sapi	Susu sapi	0.25	50	31.25		
		gula	0.25	3.25	12.5		
	Buah apel merah	Apel merah	0.50	42.5	25		
Makan Malam	Nasi putih	Nasi	0.25	25	43.75		
	Sambel orak-arik	Hati ayam	0.25	7.5	18.75		

		tempe	0.25	12.5	18.75		
		Minyak kelapa sawit	0,25	1.25	12.5		
	Kuning telur rebus	Kuning telur	0.25	11.25	37.5		
	Sayur bening bayam merah	Bayam merah	0.50	50	25		
		Susu kental manis	0.25	25	31.25		
Snack Malam	Bubur Kacang hijau	Kacang hijau	0.25	5	18.75		
		Santan	0.25	10	12.5		

		gula	0.50	6.5	25		
	susu	Susu sapi	0.25	50	31.25		
	Buah	Jeruk manis	0.50	55	25		

Pembimbing Akademik



(Nidatul
S.Keb.,Bd.,MPH)

Pembimbing Lapangan



Khofiyah (Ispuwanti Amdkeb)

Yogyakarta 19 Juli 2022.
Mahasiswa,



(Dewi Yanti)