

**PERHITUNGAN PEMENUHAN ENERGI PADA IBU HAMIL NORMAL
DI PUSKESMAS BAMBANGLIPURO**



Disusun oleh :

Syelina Dwi Aryanti

2010101013

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL
G1 P1 A0 UMUR KEHAMILAN 24 MINGGU
DI PUSKESMAS BAMBANGLIPURO**

NO. REGISTER : 01008945

PENGKAJIAN DATA, oleh: Syelina Dwi Aryanti

Tanggal/jam : 7 JULI 2022/09.300

SUBYEKTIF

Biodata	Istri	Suami
1. Nama	: Ny. Sari	Tn. Yudi
2. Umur	: 27 Tahun	29 Tahun
3. Agama	: Islam	Islam
4. Suku/bangsa	: Jawa/Indonesia	Jawa/Indonesia
5. Pendidikan	: SMA	SMA
6. Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga	Karyawan Swasta
7. No. Telp.	: 085767940241	-
8. Alamat	: Gunungan	Gunungam

1. Alasan kunjungan saat ini : Pemeriksaan ANC rutin

2. Riwayat Menstruasi :

HPM: , menarche umur 15 tahun, siklus 28 hari, lama 7-9 hari, banyaknya 3-4x ganti pembalut dihari pertama dan kedua, sifat darah normal , keluhan dismenore saat hari pertama haid

3. Riwayat Perkawinan : Menikah umur 25 tahun, pernikahan ke 1 lama pernikahan 2 tahun

4. Riwayat Kehamilan ini:

a. Tanda-tanda kehamilan : Morning Sicknes

b. Umur Kehamilan: 24 minggu HPL: 19 oktober 2022

c. Pergerakan janin pertama : Pada umur 16 minggu

d. Keluhan yang dirasakan selama hamil dan penanganannya :

1) TM I : Morning Sicknes

2) TM II : Sedikit pusing dan nyeri Punggung

3) TM III : Tidak Ada

4) Adakah penyakit penyerta selama hamil : Tidak ada

e. Imunisasi TT

TT I tanggal : imunisasi saat usia bayi

TT II tanggal : saat kelas 3 SD

Keterangan lain tentang imunisasi TT : status TT sudah 5

f. Konsumsi Fe, Calsium, Vitamin/obat : Vitamin dan kalk ibu hamil

5. Riwayat Obstetri : G₁ P₀ A₀ Ah₀

6. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas yang lalu: Terdiri dari riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu. Bila kehamilan ke-2 dst dibuat matrik.

Ham il ke-	Persalinan							Nifas	
	Lahi r	Umur kehamila n	Jenis persalina n	Penolon g	Komplika si	J K	BB Lahi r	Lakta si	Komplika si
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-

7. Riwayat Kontrasepsi : Menerangkan jenis alkon yang digunakan, kapan mulai dan berhenti digunakan, siapa yang memberikan, adakah efek samping/komplikasi saat menggunakan, alasan dihentikan dll.

No.	Jenis Kontrasepsi	Pasang				Lepas			
		Tgl	Oleh	Tempat	Keluhan	Tgl	Oleh	Tempat	Alasan
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Bila pernah menggunakan 2 jenis alkon dibuat matrik

8. Riwayat Kesehatan:

a) Penyakit yang pernah diderita oleh ibu dan suami : Ibu dan suami tidak ada riwayat penyakit menular maupun menurun

b) Penyakit yang pernah diderita oleh keluarga : Dalam keluarga tidak ada riwayat penyakit menular maupun menurun

c) Riwayat keturunan kembar : Ibu maupun suami tidak ada keturunan kembar

9. Pola Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari : (khususnya selama kehamilan ini)

a. Pola nutrisi

- Makan : 3 kali sehari, porsi sepiring, jenis nasi lauk sayur, keluhan -
- Minum : 5 kali sehari, 8 gelas, jenis air putih dan susu, keluhan -

b. Pola eliminasi :

- BAB : 1 kali sehari, warna coklat , konsistensi normal , bau normal, keluhan -
- BAK : 4 kali sehari, warna kuning normal , bau normal, keluhan -

c. Pola istirahat : 10 jam per hari, keluhan -

d. Pola seksualitas: 3-4 kali seminggu, keluhan -

e. Personal Hygiene: mandi 2x, gosok gigi 3x, mencuci rambut 1x, ganti pakaian 2-3 x

f. Pola Aktivitas (terkait kegiatan fisik, olah raga) : lari kecil pagi hari

10. Kebiasaan yang mengganggu kesehatan

a. merokok :tidak pernah

b. minum jamu :tidak pernah

c. minum minuman beralkohol: tidak pernah

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)

-Respon keluarga dan suami pada kehamilan ini : Menerima dengan sangat senang dan baik

-Tempat Persalinan : PMB

-Transportasi : Kendaraan Pribadi

-Perlengkapan Ibu dan Bayi : sudah 50% disiapkan

-Pendamping Melahirkan : Suami dan Ibu mertua

-Biaya/Jaminan persalinan : BPJS

-KIE persiapan Persalinan : Mengenali tanda tanda persalinan

-KIE persiapan pemberian ASI : Memperhatikan laktasi dan menambah asupan nutrisi

-Kegiatan sosial :tidak ada

-Kegiatan Ibadah : sholat 5 waktu

12. Hewan peliharaan dan keadaan lingkungan: (berisi jenis hewan yang dipelihara ibu dan keluarga serta keadaan lingkungan tempat tinggal ibu)

-Lingkungan bersih dan tidak memiliki hewan peliharaan

OBJEKTIF

I. Pemeriksaan Umum

1. Keadaan Umum : baik , kesadaran : baik

2. Vital sign

a. suhu : 36,4

b. nadi : 84x/menit

c. TD : 120/81 mmHg

d. respirasi : 20x/menit

3. Antropometri

a. BB : 55 kg

b. TB : 156 cm

c. LILA : 25cm

II. Pemeriksaan Fisik (Inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi) : 27

1. Kepala : mesosefal,rambut bersih,tidak rontok dan tidak berketombe

2. Muka : Oval,tidak pucat,tidak berjerawat,tidak ada flek flek

3. Mata : simetris,tidak ada secret,seclera putih,konjungtiva merah muda

4. Telinga : simetris,tidak ada serumen

5. Hidung : tidak ada secret dan polip

6. Mulut : Tidak ada stomatis,tidak ada caries gigi,gusi tidak bengkak

7. Leher : tidak ada pembengkakan kelenjar tyroid,vena jugullaris,kelenjar limfe

8. Payudara : tidak dilakukan

9. Abdomen : tidak ada luka bekas oprasi sc

10. Palpasi Leopold :

Leopold I : Setinggi pusat ,teraba balotement

Leopold II : tidak dilakukan

Leopold III : tidak dilakukan

Leopold IV : tidak dilakukan

TFU : sepusat

DJJ : 140x/menit (teratur)

TBJ : -

11. Genetalia : tidak dilakukan

12. Anus : tidak dilakukan

13. Ekstremitas atas dan bawah : simetris dan tidak ada pembengkakan atau oedem

14. Pemeriksaan Panggul Luar :

Distansia spinarum : 24,7 cm

Distansia ristarum : 28 cm

Distansia Boudelogue : 19 cm

Lingkar panggul : 82 cm

III. Data Penunjang :

a. Pemeriksaan Laboratorium : tanggal 7 juli 2022 Hasil : Hb :10,5 Goldar : O ,VCT: -, Syp: - ,GDS :112,P/R : -

b. Pemeriksaan Penunjang Lain : USG / Foto Rontgen, hasil : (TIDAK DILAKUKAN)

c. Catatan Medik Lain : (TIDAK DILAKUKAN)

ANALISA : Ibu G1 P0 A0 Ah0 dengan usia kehamilan 24 minggu

PENATALAKSANAAN: tanggal : 7 juli 2022

Pukul : 09.30 WIB

Penatalaksanaan mempertimbangkan holistiknya asuhan: bio, psiko, sosial, spiritual, dan kultural. Memberikan penatalaksanaan mementingkan aspek pasien safety dan integrasi nilai islami.

1.Menginformasikan hasil pemeriksaan pada ibu

Td :120/81 mmHg

N ; 84X/menit

P: 20x/menit

S: 36,5

BB :55 kg

Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan

2.menganjurkan kepada ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan nutrisi dengan seimbang.

Ibu bersedia untuk tetep memenuhi nutrisi dengan makan makanan yang mengandung gizi seimbang

3.memberikan terapi,obat pada ibu,dan menganjurkan ibu untuk meminum secara teratur

-tablet fe 500mg 1x1

-kalk 250mg 1x1

-vit c 250mg 1x1

Ibu sudah diberikan terapi obat dan bersedia minum obat secara teratur.

4.menganjurkan kepada ibu untuk melakukan kunjungan ulang 1 bulan lagi

Ibu bersedia untuk melakukan kunjungan ulang

Yogyakarta, 16 JULI 2022

Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Ispurwanti, Amd. Keb

Syelina Dwi Aryanti

Mengetahui,
Pembimbing Akademik

Nidatul Khofiyah, S.Keb., Bd., MPH

HASIL ANALISIS PENILAIAN STATUS GIZI

A.KASUS

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 36,8oC, 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= 46g.

- a. Berapakah kebutuhan energi dan zat gizi pada kasus diatas?
- b. Buatlah menu seharinya !

B.Data subjektif

- a. Kebiasaan makan
 - Suka makan pedas
- b. Riwayat makan
 - Pantangan alergi : Alergi telur

C.Data objektif

- a. Antropometri
 - Usia ibu : 27 tahun
 - Usia kehamilan : 24 minggu
 - Tinggi badan : 156 Cm / 1,56 m
 - Berat badan sebelum hamil : 46 Kg
 - Berat badan saat hamil : 55 Kg
 - LiLA (Lingkar Lengan Atas) : 25 Cm
- b. Biokimia
 - Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl
 - Hb 10,5 g/dl
- c. Klinik :
 - Tekanan darah 120/70 mmHg
 - Suhu 36,8oC
- d. Dietary :

- Sudah tidak mengalami morning sickness
- Alergi telur
- Suka makanan pedas Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu
- Energi = 1820 kkal
- Protein = 39 g
- Lemak= 46g.

D.Pengkajian Gizi Antropometri Biokimia Klinis Dietary :

e. Antropometri

- Tinggi badan : 156 Cm
- Berat badan saat hamil : 55 Kg
- IMT = $BB : TB^2 = 55 : 156 \text{ cm (konversi ke m)} = 55 : 1,562 = 55 : 2,43 = 22,6$ (Normal).
- LiLA (Lingkar Lengan Atas) : 25 Cm

f. Biokimia

- Gula Darah Sewaktu 112 mg/dl
- Hb 10,5 g/dl

g. Klinik :

- Tekanan darah 120/70 mmHg
- Suhu 36,8°C

h. Dietary :

- Sudah tidak mengalami morning sickness
- Alergi telur - Suka makanan pedas Wawancara riwayat asupan 24 jam yang lalu
- Energi = 1820 kkal
- Protein = 39 g
- Lemak= 46g.

KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian status gizi Ibu hamil berusia 27 tahun dengan usia kehamilan 24 minggu yang berarti sedang berada pada Trisemester ke II, dengan tambahan kebutuhan energi sebanyak +300 kal memiliki tinggi badan 156 Cm. dan LiLA 25 Cm yang berarti normal karena tidak berada dibawah 23,5 Cm. jika LiLA berada dibawah 23,5 Cm maka status izinya kurang dan mengalami KEK. Selanjutnya pada pemeriksaan biokimia, gula darah sewaktu adalah 112mg/dl dengan Hb 10,5 gr/dl. Ini sedikit rendah dan beresiko dapat terjadinya anemia ringan pada ibu hamil. Akan tetapi pada ibu hamil ini tidak terdapat gejala anemia, jadi masih dianggap tidak membahayakan akan tetapi tetap perlu waspada. Selanjutnya pada pemeriksaan klinik tekanan darah 120/70 mmHg termasuk pada kategori Normal serta suhu badan normal yaitu 36,8 derajat Celcius. Kemudian pada Dietary, ibu hamil ini memiliki pantangan makan yaitu alergi telur dan dia menyukai makanan pedas

PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK

Perhitungan Energi menggunakan metode Harris Benedict

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 655,1 + (9,563 \times 55) + (1,850 \times 156) - (4,676 \times 27) \\ &= 655,1 + (525,965) + (288,6) - (126,252) \\ &= 1.343 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} = 1.343 \times 1,375 \\ &= 1.846 \end{aligned}$$

Energy total karena ibu hamil berada di trimester 2,
maka Energinya di tambahkan +300 kkal = 1.846 + 300

$$= 2.146 \text{ kkal/hari}$$

$$\begin{aligned} \text{Karbohidrat} &= 60 \% \times 2.146 \\ &= 1.287,6 / 4 \\ &= 322 + 40 = 362 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Protein} &= 15 \% \times 2.146 \\ &= 322 / 4 \\ &= 80,5 + 10 = 90,5 \text{ gram} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &= 25 \% \times 2.146 \\ &= 536,5 / 9 \\ &= 59,6 + 2,3 \\ &= 62 \text{ gram} \end{aligned}$$

PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

Calculation

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	5	875	200	20	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	2	100		14	4
2. Lemak sedang	1.5	112.5		10.5	7.5
3. Tinggi Lemak	1	150		7	13
Protein Nabati	2.5	200	20	15	7.5
Sayuran tipe C	2.5	125	25	7.5	
Sayuran tipe B	2.5	62.5	12.5	2.5	
Minyak, Lemak	3	150			15
Gula	2.5	75	18.75		
Susu dan Olahan	2	220	20	14	16
Buah	3	150	30		
Total		2220	326.25	90.5	63
Kebutuhan Gizi		2146	362	90.5	62
Persentase Pemenuhan		103.448276	90.12430939	100	101.6129032

Porsi distribusi

	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 Olahan	Buah
Makan Pagi		1	1			1	1.5		1	1		1
Snack Pagi		1		0.5				0.5				1
Makan Siang		1	1		1			1	1	0.5		1
Snack Sore		1				0.5		1				
Makan Malam		1		1		1	1		1	1		1
Snack Malam												1
Jumlah perhitungan		5	2	1.5	1	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2	3
Porsi yang dibutuhkan		5	2	1.5	1	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2	3

Tabel Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Foto bahan makanan	Foto menu makanan
Makan pagi	Nasi putih Ayam sambal goreng	-Nasi	1	100	¾ gls		
		-Ayam tanpa kulit	1	40	1 ptg sdg		
		-kacang tanah	1	15	2 sdm		
		-Minyak kelapa sawit	1	5	1sdt		
	sayur bening bayam	-Bayam merah	1 1/2	150	½ gls		
Jus apel	-apel -gula	1 1	85 13	1 buah 1 sdm			
Snack pagi	Mie Goreng Keju	-Mie bakso	1	200	2 gls		
		-Bakso	½	85	5 biji sdg		
		-Kol	½	50	½ gls		
		-Keju	1	35	1 ptg kecil		
Makan siang	Nasi goreng kornet	-Nasi putih	1	100	3-4 gls		
		-corned beef	1	45	3 sdm		
		-Sosis ayam	1	50	½ ptg sdg		
		-Sawi	1	100	1 gls		
	Jus Pisang	- Mentega	1	5	1 sdt		
		-Pisang -Gula	1 1/2	100 45	2 buah ½ sdm		
Snack siang	Sop brokoli kacang hijau	-Bihun	1	50	½ gls		
		-Kacang hijau	0,5	10	1 sdm		
		-Brokoli	1	100	1 gls		
Makan malam	Nasi Putih	-Nasi	1	100	3-4 gls		

	Sambal Hati Ayam	-Hati Ayam -Kacang tanah -Minyak Kelapa	1 1 1	35 5 100	2 ptg sdg 2 sdm 1 gls		
	Sayur Daun Mlinjo	-Daun Mlinjo	1	100	1 gls		
	Jus Mangga	-Mangga -Gula	1 1	90 23	1 buah 4 sdm		

Catatan : foto bahan makanan dan menu makanan akan dilampirkan dalam booklet tersendiri