



Pemenuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil



Yuk Pastikan
Kebutuhan Nutrisi
Ibu & Calon Buah
Hati Terpenuhi



IBU HAMIL UMUR 34TH, G2P1A0AH1, UMUR
KEHAMILAN 8 MINGGU 2 HARI, HAMIL
NORMAL DENGAN OBESITAS.



Analisa

Data Subyektif

Pola nutrisi

Makan : 3-4 piring/hari, jenis nasi, tahu, tempe, sayur, telur

Minum : 7-8 gelas/ hari, jenis air putih, teh

Pola eliminasi :

BAB : 1 kali sehari, warna kuning kecoklatan, konsistensi lembek, bau normal,

BAK : 6-7 kali sehari, warna kuning jernih, bau normal

Pola istirahat : 6 jam per hari. Ibu mengatakan susah tidur.

Pola Aktivitas : memasak, mencuci baju, mencuci piring dan membersihkan halaman.



● Analisa

Kesadaran umum : baik
Kesadaran :
composmentis (cm)

Antropometri

TB = 168 Cm

BB actual = 73,6 kg

BB Pra hamil = 73,4 kg

Vital sign

TD: 120/73

spo₂: 99

N: 85x/m

RR: 25x/m

Data
Objektif

Peningkatan BB selama
hamil = 2 ons

Analisis Gizi Ibu Hamil

IMT normal (18,5-24,9)

IMT Pra Hamil : 26

Lila = 28cm



PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK



RUMUS HARRIS BENEDICT

$$655.1 + (9,6 \times 73,4) + (1,8 \times 168) - (4,7 \times 34)$$

$$655.1 + (704,64) + (302,4) - (159,8) = 1.502,34$$

TEE = BMR X AKTIVITAS
SEDANG

$$1.502,34 \times 1,55 \text{ (AKTIVITAS SEDANG)} \\ = 2.328$$

ENERGY TOTAL =
TEE + ENERGY TMI

$$2.328 + 180 \\ = 2.508 \text{ KKAL/HARI}$$

PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK



KARBOHIDRAT

$$\begin{aligned} & 60\% \times 2.508 \\ & = 2.508 : 4 = 627 \times 0,6 \\ & = 376 \end{aligned}$$

PROTEIN

$$\begin{aligned} & 15\% \times 2.508 \\ & 376,2 : 4 = 92 \\ & 92 \cdot 20 \text{ (AKG U IBU MENYUSUI)} = 114\text{G} \end{aligned}$$

LEMAK (FAT)

$$\begin{aligned} & 25\% \times 2.508 \\ & = 178,6 : 9 = 198,4 \\ & + 13 \text{ (AKG U IBU MENYUSUI)} = 211\text{G} \end{aligned}$$



Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi overweight karena memiliki BMI/IMT pra hamil 26. Rekomendasi peningkatan BB selama hamil 7-11kg, tidak hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan vital sign. Ibu beresiko terjadi diabetes hipertensi gestasional, pre eklampsia, dan bayi besar

	A	B	C	D	E	F
perhitungan bahan makanan						
	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	Protein (g)	fat (g)	
karbohidrat	3	525	150	12		
Protein Hewani						
1. Lemak Rendah	3	150	10	21		10
2. Lemak Sedang	0,5	37,5	0	3,5		2,5
3. Tinggi Lemak	0	0	0	0		0
Protein Nabati	2,5	200	50	55		25
Sayuran Tipe C	1	100	50	3		50
Sayuran tipe B	4	100	20	4		50
Minyak, Lemak	3	325	10			10
Gula	1	40	0			10
Susu dan Olahan	0,5	550	30	3,5		50
Buah	6	275	50			2,5
Total		2302,5	370	102		210
Kebutuhan Glis		2508	376	114		213
Presentase Penuhan		92%	98%	89%		100%

Perhitungan bahan makanan

	A	B	C	D	E
		Protein	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak Rendah	Protein Hewani Lemak Sedang
1					
2	Makan Pagi		1	1	
3	Snack Siang				
4	Makan Siang		1	1	0,5
5	Snack sore		0,5	0,5	
6	Makan Malam		0,5	0,5	
7	Snack Malam				
8					
9	Jumlah		3	3	0,5
10	Protein yang dibutuhkan		3	3	0,5

F	G	H	I	J	K	L	M
Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran Tipe B	Minyak Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah
0	0,5		1	1		0,5	2
0			0,5				0,5
0	1	1	1,5	1	1		3
0	0,5			0,5			0,5
0	0,5		1	0,5			
0	2,5	1	4	3	1	0,5	6
0	2,5	1	4	3	1	0,5	6

Distribusi makanan

Waktu makan	Menu	Porsi	Kalori	Foto bahan makanan	Foto menu makanan
Makan pagi	Nasi merah Dolan kotuk Jagung muda Minyak sayur Pisang matang	100g 1/2 mangkok 2 200g 1 sdm 2 buah	110,9 kkal 35 kkal 100 kkal 120 kkal 100 kkal		
Snack pagi	Jagung rebus Pisang	1 buah 2 buah	123 kkal 100 kkal		
Makan siang	Nasi merah Ayam tanpa kulit Minyak sayur	100 g 140 g 3 sdm	110,9 kkal 50 kkal 350 kkal		
Snack siang	Balado Almond	85 gram 10g	20 kkal 350 kkal		

IBU HAMIL UMUR 32TH, G2P1A0AH1, UMUR
KEHAMILAN 8 MINGGU 5 HARI, DENGAN
ANEMIA DAN GIZI KURANG



Data
Subyektif

Analisa

Pola nutrisi

Makan : 2-3 piring/hari, jenis nasi,
tahu, tempe,

Minum : 7-8 gelas/ hari, jenis air putih

Pola eliminasi :

BAB : 1 kali sehari, warna kuning
kecoklatan, konsistensi lembek, bau
normal,

BAK : 6-7 kali sehari, warna kuning
jernih, bau normal

Pola istirahat : 7-8 jam per hari

Pola Aktivitas : memasak, mencuci
baju, mencuci piring dan membersihkan
halaman.



● Analisa

Keadaan umum : baik
Kesadaran : composmentis (cm)

Vital sign
TD: 94/64 mmhg
N: 96x/m RR:20x/m
Spo: 98

Antropometri
TB = 152Cm
BB actual = 43 Kg
BB Pra hamil = 40 Kg
Peningkatan BB selama hamil = 3Kg

IMT Pra Hamil : 17,3
IMT Normal : 18,5 - 24,9
Lila : 23 cm
Lila Normal : > 23,5 cm

Hasil Lab
Hb : 8,2
Gol. Darah : 0
GDS : 68

Data
Obyektif



PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK



RUMUS HARRIS BENEDICT

$$\begin{aligned} & 655.1 + (9.563 \times \text{BB}) + (1.850 \times \text{TB}) - (4.676 \times \text{UMUR}) \\ & 655.1 + (9.563 \times 43) + (1.850 \times 152) - (4.676 \times 32) \\ & 655.1 + (411.20) + (281.2) - (149.632) = 1197.868 \end{aligned}$$

TEE = BMR X AKTIVITAS
SEDANG

$$1197.868 \times 1.55 \text{ (AKTIVITAS SEDANG)} = 1856$$

ENERGY TOTAL =
TEE + ENERGY TM I

$$\begin{aligned} & 1856 + 180 \\ & = 2036 \text{ KKAL/HARI} \end{aligned}$$

PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK



KARBOHIDRAT

$$\begin{aligned} &60\% \times 2036 \\ &= 0,6 \times 2036 \\ &= 1221 \end{aligned}$$

PROTEIN

$$\begin{aligned} &15\% \times 2036 \\ &305 : 4 = 76,25 \\ &76,25 + 20 \text{ (AKG U IBU MENYUSUI)} = \\ &96,25\text{G} \end{aligned}$$

LEMAK (FAT)

$$\begin{aligned} &25\% \times 2036 \\ &= 509 : 9 = 56,5 \\ &56,5 + 13 \text{ (AKG U IBU MENYUSUI)} = \\ &69,5\text{G} \end{aligned}$$

	portion	calory (keal)	carbohydrate (g)	Protein (g)	fat (g)
2					
3	karbohidrat	3	525	150	12
4	Protein Hewani				
5	1. Lemak Rendah	3	100	0	21
6	2. Lemak Sedang	0,5	36	20	20
7	3. Tinggi Lemak	0	0	20	0
8	Protein Nabati	2,5	250	100	30
9	Sayuran Tipe C	1	325	155	3
10	Sayuran tipe B	4	255	155	4
11	Minyak, Lemak	3	325	95	5
12	Gula	1	40	0	3
13	Susu dan Olahan	0,5	350	320	3,5
14	Buah	6	355	200	2,5
15	Total		2036	1215	93,5
16					
17	Kebutuhan Gizi		2036	1221	96,25
	Presentase Pemuahan		100%	100%	97%

Perhitungan bahan makan

	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak Rendah	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran Tipe B	Minyak Lemak	Gula	Isotonik Olahraga	Susu
1												
2	Makan Pagi	1	1			0,5		1	1		2	2
3	Snack Siang							0,5	0,5	0,5	1	1,5
4	Makan Siang	1	1	0,5		0,5	1	1	1		0,5	0,5
5	Snack sore	0,5	0,5			0,5		0	0	0,5	1	1
6	Makan Malam	0,5	0,5			1		1,5	1			
7	Snack Malam								0		0,5	0,5
8												
9	Jumlah	3	3	0,5		2,5	1	4	2,5	1	5	5,5
10	Porsi yang dibuktikan	3	3	0,5		2,5	1	4	2,5	1	5	5,5

Distribusi makanan



Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi kurang karena memiliki BMI pra hamil 17,3 dan berdasarkan hasil lila 23 cm (KEK)
Kenaikan BB selama hamil sesuai dengan peningkatan
12,5 - 18 kg

Anemia dan tidak ada diabetes berdasarkan data lab ,
tidak ada Hipertensi berdasarkan vital sign

Kasus 2

Waktu makan	Menu	Porsi	Kalori	Foto bahan makanan	Menu makanan
Makan pagi	Nasi putih Daun katuk Ikan Minyak sayur Susu sapi Pisang matang	1 piring 100g 1/2 mangkok 100g 3 sdm 200g 1 buah	175kcal 35 kcal 84kcal 360kcal 125kcal 90 kcal		
Snack pagi	Jagung rebus Susu sapi Pisang matang Keju	2 buah 200gram 2 buah 135 g	246kcal 125kcal 160kcal 125kcal		
Makan siang	Nasi Ayam tanpa kulit Santan Gula ikan Minyak kelapa	1/2 piring 50gram 1 40 gram 0,5 20gram 1 40gram 1 Sgram	87,5kcal 50 kkal 25kcal 50kcal		

	Pisang matang	2 100gram	50 kkal 100kkal		
Snack siang	Bakso Kurma Almond	65gram 20 biji 10 gram	35kkal 30kkal 250kkal		