



**BUKU PANDUAN PRAKTIKUM
GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN**

DISUSUN OLEH:
Arindah Nur Sartika, S.Gz.M.Gizi

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
STIKes MITRA KELUARGA
BEKASI
2020**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatnya kami dapat menyelesaikan buku panduan praktikum Gizi Dalam Daur Kehidupan yang akan dipergunakan sebagai penuntun dalam kegiatan praktikum.

Buku ini disusun sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam melaksanakan praktikum. Keahlian dan keterampilan kerja di laboratorium sangat membantu dalam memahami teori yang telah diperoleh di kuliah sehingga dapat tercipta korelasi yang saling membangun antara teori dengan kenyataan.

Dengan segala kerendahan hati kami memohon pengertian atas kekurangan dalam penyusunan buku pedoman praktikum ini, serta menerima kritik dan saran demi perbaikan kualitas menjadi lebih baik

Hormat kami

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
KONSEP GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN	4
BAHAN MAKANAN PENUKAR.....	6
KONDISI DAN MASALAH GIZI PADA IBU HAMIL	9
STUDI KASUS IBU HAMIL.....	11
IBU MENYUSUI	16
ANAK USIA SEKOLAH & REMAJA	18
STUDI KASUS BAYI DAN ANAK.....	20
STUDI KASUS ORANG DEWASA.....	25
MANAJEMEN BERAT BADAN	27
VEGETARIAN	30
LANSIA	33

PRAKTIKUM I
KONSEP GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN
Problem Based Learning

A. Instruksi

1. Kelompok dibagi dengan ketentuan berikut:

Absen 1-5
Absen 6-10
Absen 11-15
Absen 16-19
Absen 20-23

Absen 24-27
Absen 28-31
Absen 32-36
Absen 37-41
Absen 42-46

Penamaan kelompok adalah kelompok 1 untuk absen 1-5 dan seterusnya hingga diketahui absen 42-46 merupakan kelompok 10.

2. Masing-masing kelompok wajib mengerjakan semua kasus (baik itu kasus 1, 2, maupun 3)
3. Waktu berdiskusi adalah Rabu, 4 September 2019 pukul 08.00 – 10.50
4. Hasil diskusi dikumpulkan dalam satu penanggungjawab dan dikirimkan ke email arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id
5. Dilanjutkan presentasi pada hari yang sama pukul 13.00 hingga 15.50.
6. Akan dipilih setidaknya 3 kelompok yang dipilih secara acak untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok sebagai bahan diskusi dan evaluasi dengan dosen pengampu.
7. Penilaian diambil dari hasil kerja kelompok (powerpoint). Harap semua kelompok memberikan informasi selengkap-lengkapnyanya di hasil diskusi kelompok (powerpoint)
8. Tidak terdapat format khusus untuk powerpoint yang terpenting adalah ditulis dengan jelas dan mudah dibaca (tidak terlalu padat dalam satu slide).

B. Ilustrasi

Kasus 1 (waktu diskusi 60 menit)

Ibu A memiliki anak laki-laki usia 1 tahun. Saat ini anaknya mulai berjalan dan berbicara. Ia lahir 12 bulan yang lalu dengan berat badan 3.100 gram, dan panjang badan 50 cm. Ia lahir pada kehamilan 39 minggu. Saat hamil Ibu A memiliki lingkaran lengan 25 cm, naik 1,5 cm dari sebelum hamil.

- a. Apakah anak tsb lahir prematur? beri penjelasan!
- b. Apakah anak tsb lahir dengan berat normal? beri penjelasan!
- c. Apakah Ibu A memiliki status gizi yg baik saat hamil dan sebelum hamil? beri penjelasan!
- d. Apakah anak tsb lahir dengan panjang badan yang normal? beri penjelasan!
- e. Berdasarkan ilustrasi tsb, sebutkan contoh yang termasuk pertumbuhan?
- f. Berdasarkan ilustrasi tsb, sebutkan contoh yang termasuk perkembangan?

Kasus 2 (waktu diskusi 60 menit)

Bayi perempuan A lahir dengan berat badan 2,2 kg (lahir sesuai HPL). Ibunya tidak memberikan asi pertama yg berwarna kekuningan karena menganggap asi tersebut tidak layak diberikan karena berwarna tidak putih. Ia langsung diberi air madu dan diberi susu formula encer. Baru pada malam hari diberikan ASI. Pemberian ASI dilakukan selama 3 bulan dan disambung susu formula karena ibu sibuk bekerja. Ketika usia 12 bulan bayi tsb diketahui berat badannya kurang dari yang seharusnya. Pada usia tsb baduta tsb diberikan bubur encer oleh pengasuhnya sebagai makanan tambahan selain susu formula. Diketahui bahwa orang tua baduta tsb hanya memberikan vaksin 1x dari keseluruhan vaksin yang dianjurkan pemerintah. Pada usia 2 hingga 5 tahun anak tsb beberapa kali terkena penyakit infeksi, puncaknya adalah ketika terdiagnosa penyakit tuberculosis pada usia 4 tahun. Saat memasuki usia sekolah ia memiliki prestasi yg tertinggal dibandingkan teman-temannya akibat sering tidak masuk karena sakit dan tidak mudah menangkap materi. Anak tumbuh kurus dan terlihat kecil dibanding seusianya hingga remaja. Sampai pada usia dewasa ia memiliki lingkaran lengan atas 20 cm. Ketika menikah dan hamil diketahui mengalami anemia.

- a. Buatlah siklus kehidupan dengan ilustrasi tsb dengan permasalahan yang ditemukan!
- b. Beri penjelasan untuk siklus tsb!
- c. Apa resiko atau dampak negatif untuk alur siklus selanjutnya (setelah ibu hamil)?
- d. Apa yang dimaksud kolostrum?
- e. Apa saja faktor menyebabkan kondisi anak dalam ilustrasi tsb?
- f. Apakah saran yang dapat diberikan untuk A saat hamil?

Kasus 3 (waktu diskusi 50 menit)

Seorang wanita A berusia 66 tahun memiliki dua orang anak B berusia 35 tahun (perempuan) dan C berusia 41 tahun (laki-laki). Kedua anaknya telah menikah dan masing-masing memiliki dua orang anak juga. B memiliki dua orang anak laki-laki (10 tahun, 5 tahun) sedangkan C memiliki sepasang anak kembar non-identik laki-laki dan perempuan (15 tahun). Salah satu B yang berusia 5 tahun diketahui stunted (diketahui saat usia 4 tahun). Sedangkan anak perempuan C diketahui anemia gizi besi.

- a. Buatlah silsilah dan termasuk dalam kelompok usia apakah A, B, C, dan anak-anak B dan C?
- b. Apakah kebutuhan gizi mereka sama? jelaskan!
- c. Siapakah yang sedang dalam periode pertumbuhan (paling) cepat? jelaskan!
- d. Apakah status gizi A saat mengandung B dan C mempengaruhi status gizi B dan C di kemudian hari? jelaskan!
- e. Apakah yang dimaksud stunted atau stunting?
- f. Apakah yang dimaksud anemia gizi besi?

PRAKTIKUM 2

BAHAN MAKANAN PENUKAR

A. Tujuan praktikum

Praktikum ini bertujuan untuk mengetahui bahan makanan penukar yang biasa dikonsumsi sehari-hari.

B. Alat dan bahan

Alat:

- Sendok makan
- Sendok teh
- Gelas belimbing
- Piring/mangkok (sejumlah bahan per kelompok)
- Timbangan analitik
- Plastik/kertas

Bahan:

Kelompok 1 & 6

Bihun basah $\frac{1}{4}$ gelas

Biskuit 4 buah besar

Havermut (oatmeal) $5 \frac{1}{2}$ sendok
besar

Kacang hijau $2 \frac{1}{2}$ sdm

Kacang kedelai $2 \frac{1}{2}$ sdm

Daging ayam 1 potong sedang

Cumi-cumi 1 ekor kecil

Bayam 1 gelas

Pepaya 1 potong besar

Gula pasir 1 sdm

Minyak sawit 1 sdt

Margarin 1 sdm

Kelompok 2 & 7

Nasi putih $\frac{3}{4}$ gelas

Nasi merah $\frac{3}{4}$ gelas

Roti tawar 3 iris

Tahu 2 potong sedang

Tempe 2 potong sedang

Daging sapi 1 potong sedang

Ikan teri kering 1 sdm

Buncis 1 gelas

Pisang mas 2 buah

Gula pasir 1 sdm

Minyak sawit 1 sdt

Margarin 1 sdm

Kelompok 3 & 8

Tepung terigu 5 sdm

Tepung sagu 8 sdm

Tepung beras 8 sdm

Oncom 2 potong besar

Petai segar 1 papan

Tepung susu 4 sdm
Ikan lele 1/3 ekor sedang → 1 ekor
sdg
Sosis ayam/sapi ½ potong
Daun singkong 1 gelas
Apel merah 1 buah kecil/ apel
malang 1 buah sedang
Gula pasir 1 sdm
Minyak sawit 1 sdt
Margarin 1 sdm

Kelompok 4 & 9

Jagung kuning segar 3 buah sedang
Kentang 2 buah sedang
Tepung maizena 10 sdm
Kacang merah 2 ½ sdm
Sari kedelai 2 ½ gelas
Telur ayam 1 butir
Hati ayam 1 buah sedang
Taoge 1 gelas
Jeruk manis 2 buah sedang
Gula pasir 1 sdm
Minyak sawit 1 sdt
Margarin 1 sdm

Kelompok 5 & 10

Mie basah 2 gelas
Mie kering 1 gelas
Kerupuk udang/ikan 3 biji sedang
Kacang tanah kupas 2 sdm
Kembang tahu 1 lembar
Udang segar 5 ekor sedang
Bakso sapi 10 biji sedang
Sawi 1 gelas
Pisang ambon 1 buah sedang
Gula pasir 1 sdm
Minyak sawit 1 sdt
Margarin 1 sdm

C. Prosedur praktikum:

1. Masing-masing kelompok menyiapkan bahan yang sudah ditetapkan
2. Mahasiswa menimbang berat asli bahan makanan sesuai dengan ukuran rumah tangga/bahan makanan penukar yang ditetapkan
3. Mahasiswa mencatat hasil penimbangan di lembar kerja masing-masing
4. Mahasiswa mencatat berat bahan makanan berdasarkan referensi pada bahan makanan penukar yang terdapat pada PGS 2014
5. Mahasiswa wajib mengumpulkan lembar kerja setelah praktikum selesai dan diambil keesokan harinya setelah mendapat *acc* dari dosen pengampu
6. Mahasiswa menyusun laporan dan dikumpulkan ketika praktikum selanjutnya (1 minggu setelahnya)
7. Mahasiswa mengumpulkan laporan praktikum dengan format

- A. Tinjauan pustaka terkait bahan makanan penukar
- B. Tujuan praktikum
- C. Alat dan bahan
- D. Langkah kerja
- E. Hasil → berisi tabel lembar kerja
- F. Pembahasan
- G. Daftar pustaka
- H. Lampiran → foto hasil penimbangan setiap bahan

Spasi 1, font arial 11, pembahasan wajib mencatumkan referensi (pustaka)

LEMBAR KERJA MAHASISWA

NAMA :

NIM/ KELOMPOK :

Golongan	Bahan makanan	URT	Berat hasil penimbangan	Berat dari referensi

PRAKTIKUM 3
KONDISI DAN MASALAH GIZI PADA IBU HAMIL
Problem Based Learning

A. Instruksi

1. Kelompok dibagi dengan ketentuan berikut:

Absen 1-5
Absen 6-10
Absen 11-15
Absen 16-19
Absen 20-23

Absen 24-27
Absen 28-31
Absen 32-36
Absen 37-41
Absen 42-46

Penamaan kelompok adalah kelompok 1 untuk absen 1-5 dan seterusnya hingga diketahui absen 42-46 merupakan kelompok 10.

2. Masing-masing kelompok wajib mengerjakan semua kasus (baik itu kasus 1, 2, maupun 3)
3. Waktu berdiskusi adalah Rabu, 18 September 2019 pukul 08.00 – 10.00
4. Hasil diskusi dikumpulkan dalam satu penanggungjawab dan dikirimkan ke email arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id
5. Dilanjutkan presentasi pada hari yang sama pukul 11.00.
6. Akan dipilih setidaknya 3 kelompok yang dipilih secara acak untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok sebagai bahan diskusi dan evaluasi dengan dosen pengampu.
7. Penilaian diambil dari hasil kerja kelompok (powerpoint). Harap semua kelompok memberikan informasi selengkap-lengkapnyanya di hasil diskusi kelompok (powerpoint)
8. Tidak terdapat format khusus untuk powerpoint yang terpenting adalah ditulis dengan jelas dan mudah dibaca (tidak terlalu padat dalam satu slide).

B. Ilustrasi

Kasus 1 (waktu diskusi 60 menit)

Ny.A, berusia 30 tahun (BB sebelum hamil 48 kg, BB saat ini 47 kg, TB 150 cm, LILA sekarang 24 cm), datang ke Nutrisi di suatu klinik dengan keluhan kesulitan makan. Ia baru menyadari bahwa ia sedang hamil sekitar satu minggu yang lalu, padahal usia kehamilannya lebih dari itu. Ia bingung bagaimana mengatasi permasalahan yang ia hadapi, yakni mual di setiap pagi yang diikuti muntah. Dari wawancara diketahui Ny.A tidak suka minum susu dan menghindari. Ia jg telur dan seafood. Hasil recall 24 jam diketahui: nasi putih ½ centong x 2, ayam goreng bagian paha 1 potong, tempe goreng 1 potong sedang, timun 3 iris, teh manis 1 gelas.

- a. Berapa usia kehamilan Ny.A jika saat ini 17 September 2019, dan ia terakhir menstruasi pada 31 Juli 2019?
- b. Bagaimana status gizi Ny.A?
- c. Bagaimana asupan gizi Ny.A kemarin, apakah kurang, cukup, atau berlebih? (Bandingkan kebutuhan gizi dan hasil recall 24 jam)

- d. Buatlah rekomendasi menu makan dalam satu hari untuk Ny.A!
- e. Apakah saran terkait pola makan yang diberikan untuk Ny.A?

Kasus 2 (20 menit)

Ny.B, usia 42 tahun (BB sebelum hamil 65 kg, BB sekarang 70 kg, TB 160 cm) sedang hamil 20 minggu, putra ke-6 (Usia anaknya: 15 tahun, 13 tahun, 9 tahun, 3 tahun, 1 tahun). Ia mengaku tidak pernah mengkonsumsi tablet tambah darah yang diberikan Puskesmas.

- a. Berapakah kenaikan berat badan yang dianjurkan bagi Ny.B?
- b. Bagaimana tanggapan Anda tentang status kehamilan Ny.B dilihat dari jumlah anak dan jarak kehamilan? Apakah terdapat masalah/resiko? Jika ya apa, jika tidak berikan argumen?!
- c. Apakah yang dimaksud dalam tablet tambah darah pada ilustrasi di atas? Berapa banyak yang harus dikonsumsi ibu hamil selama kehamilan?
- d. Bagaimana status gizi Ny.B?
- e. Apakah saran terkait gizi bagi Ny.B?

Kasus 3 (20 menit)

Ny. C, usia 30 tahun, hamil 30 minggu.

- a. Sebutkan zat gizi mikro yang berperan penting saat kehamilan (minimal 5) dan peranannya
- b. Berapakah kebutuhan zat gizi mikro Ny.C berdasarkan AKG 2019b(Kalsium, natrium, dll)

PRAKTIKUM 4 STUDI KASUS IBU HAMIL

A. Tujuan Praktikum

1. Melakukan penilaian status gizi ibu hamil sesuai dengan ilustrasi yang ditentukan
2. Menghitung kebutuhan gizi ibu hamil sesuai dengan ilustrasi yang ditentukan
3. Menentukan rekomendasi diet untuk ibu hamil sesuai ilustrasi yang ditentukan
4. Merencanakan topik konseling gizi sesuai dengan permasalahan gizi pada ilustrasi yang ditentukan

B. Instruksi

1. Mahasiswa dibagi secara berkelompok dengan pembagian kelompok yang sudah ditentukan.
2. Masing-masing kelompok berdiskusi sesuai dengan ilustrasi yang ada.
3. Mahasiswa berdiskusi dengan diawali assessment atau penilaian status gizi dilanjutkan dengan perhitungan kebutuhan gizi dan penyusunan rekomendasi diet serta solusi terkait permasalahan gizi dalam ilustrasi.
4. Laporan praktikum dikumpulkan pada hari Jumat, 27 September 2019.
5. Pada hari praktikum kelompok menyajikan data perhitungan kebutuhan gizi dan rekomendasi diet serta memilih salah satu menu makan utama atau dua selingan untuk disajikan di saat presentasi.
6. Format laporan praktikum: ditulis dengan font Arial, spasi 1.5 untuk tulisan, spasi 1 untuk tabel

A. Tinjauan Pustaka → berkaitan dengan pemenuhan gizi ibu hamil dan permasalahan gizi yang mungkin/biasa dihadapi ibu hamil

B. Studi kasus → berisi soal/ilustrasi

C. Data Subjektif

1. Biodata

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat : *jika ada, jika tidak bisa diisi bebas*

Agama : *jika ada, jika tidak bisa diisi bebas*

Pekerjaan : *jika ada, jika tidak ada diisi bebas*

2. Riwayat Makan -> berisi kebiasaan makanan, makanan yang disukai, makanan yang tidak disukai, makanan pantangan, alergi makanan, dsb.

D. Data Objektif

1. Antropometri -> hasil penilaian status gizi sebelum hamil dan ketika hamil
2. Biokimia -> hasil pemeriksaan lab
3. Klinis -> tanda dan gejala fisik
4. Dietary -> recall 24 jam

E. Assesmen -> berisi kesimpulan status gizi berdasarkan ABCD

F. Intervensi

1. Prinsip dan Syarat Diet

Contoh:

Prinsip : Memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil sesuai dengan daya terima atau kondisi ibu hamil

Syarat :

- a. Kebutuhan energi dikoreksi dengan penambahan 300 kkal
 - b. Kebutuhan protein dikoreksi dengan penambahan protein
 - c. Bahan makanan tinggi zat besi
 - d. Dst (disesuaikan syarat diet ibu hamil dan kondisi serta kemampuan ibu hamil)
2. Kebutuhan gizi -> energi, protein, lemak, karbohidrat
 3. Rekomendasi diet -> tabel estimasi porsi bahan makanan penukar dalam sehari, perencanaan menu dalam sehari
 4. Konseling gizi → menentukan permasalahan gizi dan solusi (materi/topik) yang disampaikan pada ibu hamil
 5. Pembahasan
 - berisi pembahasan assesmen gizi ibu hamil berdasarkan **referensi/pustaka**
 - berisi pembahasan rekomendasi diet, khususnya perencanaan menu dalam sehari termasuk alasan pemilihan menu dan bahan makanan berdasarkan **referensi/pustaka**
- Daftar Pustaka → minimal 5 referensi yang berasal dari buku, ebook, jurnal
- Lampiran → rincian harga per menu, foto makanan yang dimasak

C. Ilustrasi

Kasus 1

Ny. A berusia 28 tahun, saat ini hamil 21 minggu, memiliki berat badan 48 kg dengan tinggi badan 158 cm, LILA 21 cm. Berat badan Ny.A sebelum hamil 45 kg. Hasil pemeriksaan menunjukkan hb Ny.A 10.5 g/dL, tekanan darah 120/80 mm Hg. Di awal kehamilannya Ia sempat mengalami mual muntah hingga 1 bulan lamanya.

Ny. A bekerja sebagai karyawan swasta, beliau bekerja dari jam 8 pagi hingga jam 16.00, tetapi Ia sudah berangkat dari rumah pukul 06.30 pagi, dan baru tiba di rumah pukul 18.00. Dalam satu hari Ny.A biasanya makan 2-3kali sehari, terkadang tidak makan malam karena malas memasak. Ny. A biasa sarapan roti/sandwich/biskuit dan susu ibu hamil rasa coklat/strawberry. Makan siang biasanya dibawa dari rumah (dimasak pagi hari) berupa nasi dengan lauk hewani seperti ayam/ikan. Sebelum pulang Ia biasa minum teh manis/kopi susu. Malam harinya, jika ada niat memasak maka Ia akan memasak nasi goreng dengan telur goreng atau nasi putih dengan telur goreng. Jika tidak, Ia memilih memakan roti atau meminum susu ibu hamil dilanjutkan konsumsi tablet tambah darah. Ny. A sangat jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan. Camilannya adalah keripik yang dibarengi dengan teh manis atau kopi susu campur gula.

Recall 24 jam :

Biskuit kelapa (bulat) 3 keping + susu hamil coklat 1 gelas (sajian mengikuti petunjuk kemasan)

Nasi putih 1 centong sedang + ikan tongkol goreng (digoreng dengan telur) 3 potong kecil

Nasi goreng (dimasak dengan telur) 10 sdm

Keripik kentang 10 keping + teh manis 1 gelas besar

Kasus 2

Ny. B, berusia 35 tahun, saat ini hamil 4 minggu. Hasil pengukuran diketahui TB 160 cm, berat badan sekarang 56 kg, LILA 24.5 cm, tekanan darah 110/80 mm Hg, hb 11.5 g/dL, gula darah sesaat 90 mg/dL. Ia mengeluhkan mual dan muntah di pagi hari, khususnya bila mengkonsumsi makanan berat seperti nasi dalam satu piring yang disertai lauk pauk. Siang hari biasanya mual dan muntah sudah berkurang, dan hilang di sore hingga malam hari.

Ny. B bekerja mulai jam 11.00 hingga 20.00 efektif bekerja 8 jam). Ia memiliki kebiasaan makan 2-3x sehari selama hamil. Ia sering memasak untuk makan sendiri dan

keluarga berupa lauk hewani seperti telur, ayam, dan ikan air tawar. Lauk nabati berupa tempe dan tahu. Sayur yang sering Ia konsumsi ada daun-daunan hijau tua seperti bayam, daun singkong, dan daun pepaya. Buah sering dijadikan camilan di sore hari seperti jeruk, pepaya, pisang.

Recall 24 jam:

Minuman coklat manis instan 1 cangkir besar

Nasi 1 centong sedang + ayam bakar 1 potong sedang + tumis daun pepaya

Nasi 1 centong sedang + ikan nila goreng 1 ekor sedang + daun singkong masak santan

Pisang emas 2 biji

Kasus 3

Ny. C, berusia 40 tahun, saat ini hamil anak kembar dengan usia kehamilan 32 minggu. Saat ini berat badannya 62 kg, sebelum hamil 52 kg. LILA 27 cm, TB 263 cm. Diketahui tekanan darah 105/75 mm Hg, hb 9.8 g/dL. Ia mengeluhkan mudah lelah, pusing di siang hari, dan terasa lemah.

Diketahui Ny.C memiliki kebiasaan minum teh di setiap waktu makan. Sehari-hari Ia biasa makan 3x, dengan selingan di pagi menjelang siang dan sore hari. Ia biasa mengonsumsi nasi dengan lauk berupa ayam, tempe, atau tahu. Ia tidak terlalu menyukai sayuran sehingga jarang mengonsumsi sayuran. Sehari-hari Ny. C tidak bekerja, biasa masak sendiri makanan yang Ia konsumsi. Ny. C alergi seafood.

Recall 24 jam :

Nasi putih 1 ½ centong sedang + tahu 1 potong besar + sambal goreng kentang hati ayam 2 sdm

Nasi putih 1 centong + kulit ayam goreng krispy (goreng tepung) 3 sdm

Nasi putih 1 centong + telur ceplok + tempe goreng telung 1 potong sedang

Teh manis 1 gelas besar x 3

Kasus 4

Ny. D, berusia 38 tahun, saat ini hamil 16 minggu. Diketahui tinggi badan 153 cm, berat badan sekarang 57 kg (setelah naik 5 kg dari sebelum hamil), LILA 26 cm. Ia mengeluhkan bengkak di kakinya sehingga tidak nyaman dalam berkegiatan. Hasil pemeriksaan diketahui gula darah sesaat 150 mg/dL, tekanan darah 140 mm Hg.

Ny. D biasa makan utama pagi, siang, sore, dan malam sebelum tidur. Makanan yang biasa dikonsumsi : pagi lontong sayur/nasi goreng telur; siang nasi + ayam/bebek/ikan laut,

sore soto/bakso; malam : nasi + nugget/sosis (komersial). Ia mengaku sering mengkonsumsi nugget/sosis/sarden di malam hari karena mudah karena malam sudah lelah sepulang bekerja. Ia pun tidak jarang mengkonsumsi junk food seperti spaghetti burger, kentang, dll. Ny.D alergi susu sapi dan udang.

Recall 24 jam :

Nasi goreng 1 porsi (besar) + telur dadar

Nasi putih 1 centong sedang + bebek goreng + timun 3 iris

Soto ayam campur nasi 1 mangkok

Nasi putih 1 centong sedang + nugget ayam 4 potong

Kasus 5

Ny. E, berusia 22 tahun, saat ini hamil 8 minggu, dengan keluhan mual muntah setiap kali makan, khususnya makanan berbau amis/khas/tajam atau berkuah. Hasil pengukuran diketahui mengalami penurunan berat badan 1 kg dari sebelum hamil. Sebelum hamil berat badannya 50 kg, tinggi badan 161 cm, LILA saat ini 24 cm. Hasil pemeriksaan klinis diketahui tekanan darah Ny.E 110/80 mm Hg. Kadar hb diketahui 12.5 g/dL.

Ny. E adalah seorang ibu rumah tangga dengan kebiasaan makan 2-3x sehari. Ia menyukai makanan Padang atau makanan pedas. Normalnya (sebelum hamil) Ia menyukai lauk pauk seperti ayam, paru sapi, otak sapi, usus sapi untuk makan siang dan malam. Pagi hari biasanya Ia membeli makanan di warung makanan berupa nasi rames atau bubur ayam. Namun semenjak hamil, Ia kurang menyukai makanan berkuah. Sayur yang dikonsumsi sehari-hari biasanya daun singkong, daun kemangi, timun, kool. Ny. E pantang makan hewan berkaki empat (berkaitan dengan kepercayaan).

Recall 24 jam :

Roti tawar 2 lembar + meses

Nasi putih 1 centong sedang + ayam bumbu kuning 1 ptg sedang + daun singkong rebus 3 sdm

Nasi putih 1 centong sedang + terong balado 2 sdm + telur balado ½ butir

PRAKTIKUM 5

IBU MENYUSUI

Kasus 1

Ny. A (IRT, 30 tahun, BB 59 kg, TB 155 cm) merupakan ibu menyusui dari bayi berusia 3 bulan. Hasil pemeriksaan lab menunjukkan HB 12.5 g/dL. Ia mengaku frustasi karena ASInya tidak banyak. Ia bingung apa yang harus Ia konsumsi dan Ia lakukan supaya ASInya lancar, Ia hanya tau daun katuk baik untuk ibu menyusui. Ia menyusui dengan direct feeding. Kebiasaan makan Ny. A terdiri dari 3x makan utama, selingan di pagi/sore/malam hari.

Hasil recall 24 jam :

Nasi putih 2 ctg sedang
Ayam goreng bagian dada 1 ptg besar
Pisang goreng tepung 2 buah sedang
Nasi putih 2 ctg sedang
Telur dadar 1 butir
Abon sapi 3 sdm
Capcay 2 sendok sayur
Es sirup leci 1 gelas besar
Nasi putih 1.5 ctg sedang
Sup jagung 2 sendok sayur
Tempe goreng 2 ptg kecil
Mangga 1 butir

Kasus 2

Ny. B (ibu bekerja, 21 tahun, TB 161 cm, BB 48 kg) merupakan ibu menyusui dengan bayi berusia 7 bulan). Hasil pemeriksaan lab menunjukkan tekanan darah 120/80 mmHg. Ia mengaku bahwa ASInya tidak kadang keluar kadang tidak. Bulan lalu Ny.B sempat dirawat di rumah sakit karena demam thypoid, yaang membuat berat badannya turun 2 kg. Ia bercerita sering membeli makan di penjual kaki lima dekat kantor/rumahnya. Saat ini kebiasaan makan Ny. B adalah 2-3x makan utama perhari.

Hasil recall 24 jam:

Nasi goreng telur ½ piring
Teh manis 1 gelas
Nasi putih 2 ctg sedang
Udang goreng tepung 6 buah
Cah kangkung 3 sdm
Nasi putih 1 ctg sedang
Tumis jamur 3 sdm
Kerupuk aci 1 buah besar
Bakwan jagung 1 buah

Kasus 3

Ny. C (32 tahun, BB 60 kg, TB 159 cm) memiliki bayi berusia 8 bulan dan masih minum ASI (tidak langsung, dipompa lalu diberikan lewat botol) Ia bekerja dari pukul 08.0p-16.00, Senin hingga jumat. Hasil pemeriksaan : tekanan darah 110/80 mmHg, Hb 12.8 g/dL, tidak memiliki penyakit infeksi dan degeneratif tetapi merasa susah bergerak karena berat badannya belum turun, yang semula sebelum hamil 50 kg. Kebiasaan makan semenjak hamil hingga sekarang : makan utama 3-4x sehari, selingan pagi, siang, sore, dan malam (4x). Makan utama selalu nasi putih dan kerupuk, lauk berupa olahan daging sapi/ayam/ikan laut, sayur hanya siang hari berupa tumis sayuran. Makan pagi dan siang dibawa dari rumah, selingan dibeli di lingkungan kerja berupa

gorengan/keripik/jajanan pasar.

Recall 24 jam:

Nasi putih 2 ctg

Telur ceplok 1 btr + kecap

Kerupuk aci 1 buah besar

Nasi putih 2 ctg

Ayam goreng mentega 1 ptg bag dada

Sayur asem 2 sendok sayur

Kerupuk aci 1 buah besar

Nasi putih 1 ctg

Tengiri goreng tepung 3 ptg

Kerupuk udang 10 keping kecil

Camilan : lempur (1), pisang goreng tepung (1), es cendol (1 gls)

Kasus 4

Ny. D (39 tahun, BB 52 kg, TB 160 cm) memiliki bayi berusia 13 bulan dan masih minum ASI (kadang langsung, kadang tidak langsung). Ia merupakan ibu rumah tangga yang memiliki usaha yang dikerjakan di rumah. Hasil pemeriksaan : tekanan darah 120/80 mmHg, Hb 11 g/dL, terkadang mengeluhkan mudah letih dan pusing. Ia selalu membeli makanan dari warung makan dekat rumahnya karena sibuk merapikan rumah dan begadang. Ia biasa makan pagi yang dianggap praktis. Makan siang dan malam nasi rames. Buah terkadang dikonsumsi 2 hari sekali.

Recall 24 jam:

Pagi : Mie rebus instant 1 mangkok + telur

Siang : Nasi putih 2 ctg, cumi goreng tepung 2 sdm, tumis terong balod 2 sdm

Malam : sama dengan siang

Pisang raja 1 buah

Kasus 5

Ny. E (24 tahun, BB 72 kg, TB 158 cm) memiliki bayi berusia 2 bulan dan ASI eksklusif (direct feeding). Ia merupakan ibu pekerja yang masih cuti melahirkan. Hasil pemeriksaan : tekanan darah 90/60 mmHg, Hb 12.5 g/dL. Ia mengeluhkan kepala mudah terasa pening. Ia mengaku sering begadang dan kelelahan mengurus anaknya. Ia mengaku makannya sekarang menjadi tidak teratur. Ia biasa makan 2-3x sehari selingan di pagi hari dan malam hari.

Recall 24 jam:

Nasi putih 1 ctg

Soto ayam 1 mangkok

Nasi putih 1 ctg

Ayam bakar 1 ptg paha atas

Tomar 2 iris

Timun 1 iris

Serabi bandung 2 buah

Teh manis 2 gelas

PRAKTIKUM 6
ANAK USIA SEKOLAH & REMAJA
Problem Solve Learning

Instruksi:

1. Diskusikan studi kasus di bawah ini dalam kelompok 4-5 orang
2. Diskusi dimulai 08.00 hingga pukul 09.30, hasil diskusi ditulis dalam PPT (90 menit)
3. Semua file disatukan dan dikirim ke email arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id dan disatukan juga disatu laptop untuk presentasi.
4. Presentasi akan dilakukan pukul 09.30 dengan sistem random (kocokan) pada kelompok terpilih
5. Dalam pengerjaan sertakan referensi atau daftar pustaka baik itu buku atau artikel ilmiah dari website *reputable*.

Studi kasus 1 (20 menit)

Seorang anak perempuan A, 7 tahun dengan berat badan 20 kg, tinggi badan 125 cm. Hasil asesmen diketahui bahwa anak tersebut *picky eater* terkhusus untuk sayuran dia hindari.

1. Bagaimana status gizi (IMT/u) anak tersebut?
2. Berapa kebutuhan gizi (makro) anak tersebut?
3. Apa yang dimaksud dengan *picky eater*? Apa strategi yang direkomendasikan untuk orang tua A?

Studi kasus 2 (30 menit)

Seorang remaja perempuan B, 15 tahun dengan berat badan 40 kg, tinggi badan 155 cm. Ia mengaku Diketahui bahwa remaja tersebut memiliki body image yang jelek, ia selalu menganggap dirinya gemuk. Dari hasil asesmen ada indikasi yang mengkhawatirkan bahwa Ia beresiko mengalami anoreksia nervosa dan bulimia.

1. Bagaimana status gizi (IMT/u) remaja tersebut?
2. Berapa kebutuhan gizi (makro) remaja tersebut?
3. Apa yang dimaksud dengan *body image* ?
4. Apa yang dimaksud dengan anoreksia nervosa?
5. Apa yang dimaksud dengan bulimia?
6. Apa rekomendasi yang diberikan untuk remaja tersebut?

Studi kasus 3 (40 menit)

Seorang remaja laki-laki C, 15 tahun dengan berat badan 75 kg dan tinggi badan 160 cm. Hasil asesmen diketahui kebiasaan makan pagi berupa mie instant dan nasi; makan siang nasi, ayam/telur, gorengan; makan malam nasi, sosis/kornet/nugget/sarden/ makanan yang dibeli lewat aplikasi online. Sayur terkadang ada di makan siang atau makanbatagor. Buah seminggu 1-2x. Selingan biasanya camilan keripik, cireng, cilok, batagor. Ia juga sering mengonsumsi *bubble tea* yang dijual di dekat rumah dan sekolah. Selain itu ia sering menggunakan aplikasi online untuk membeli makanan di malam hari, salah satu di antaranya sate taichan kulit, ayam kentucky, kulit krispi. Setiap akhir pekan Ia selalu makan di restoran *junk food*. Hasil pemeriksaan diketahui kadar LDL nya 160 mg/dl.

1. Bagaimana status gizi remaja tersebut?
2. Berapa kebutuhan gizi (makro) remaja tersebut? Dan buatlah contoh menu makan utama disertai kandungan gizi dan alasan pemilihan menu!
3. Bagaimana kebiasaan makan anak tersebut dan kesimpulannya?

4. Apa masalah gizi yang ditemukan pada kasus tersebut?
5. Apa resiko yang ditimbulkan pada gaya hidup anak tersebut?

PRAKTIKUM 7

STUDI KASUS BAYI DAN ANAK

A. Tujuan Praktikum

- a. Melakukan penilaian status gizi bayi/anak sesuai dengan ilustrasi yang ditentukan
- b. Menghitung kebutuhan gizi bayi/anak sesuai dengan ilustrasi yang ditentukan
- c. Menentukan rekomendasi diet untuk bayi/anak sesuai ilustrasi yang ditentukan
- d. Merencanakan topik konseling gizi sesuai dengan permasalahan gizi pada ilustrasi yang ditentukan

B. Instruksi

- a. Mahasiswa dibagi secara berkelompok dengan pembagian kelompok yang sudah ditentukan.
- b. Masing-masing kelompok berdiskusi sesuai dengan ilustrasi yang ada.
- c. Mahasiswa berdiskusi dengan diawali assessment atau penilaian status gizi dilanjutkan dengan perhitungan kebutuhan gizi dan penyusunan rekomendasi diet serta solusi terkait permasalahan gizi dalam ilustrasi.
- d. Laporan praktikum dikumpulkan pada hari Senin, 11 November 2019.
- e. Pada hari praktikum kelompok menyajikan data perhitungan kebutuhan gizi dan rekomendasi diet serta memilih salah **satu menu makan utama (khusus bayi wajib makan utama dan bukan selingan)** untuk disajikan di saat presentasi.
- f. Format laporan praktikum: ditulis dengan font Arial, spasi 1.5 untuk tulisan, spasi 1 untuk tabel
- g. Tinjauan Pustaka → berkaitan dengan kondisi fisiologis dan pemenuhan gizi bayi/anak serta gizi yang mungkin/biasa terjadi
- h. Studi kasus → berisi soal/ilustrasi
- i. Data Subjektif

1. Biodata

Nama anak :

Jenis kelamin :

Usia :

Nama ibu :

Pekerjaan : *jika ada, jika tidak ada diisi bebas*

Alamat : *jika ada, jika tidak bisa diisi bebas*

Agama : *jika ada, jika tidak bisa diisi bebas*

2. Riwayat Makan -> berisi kebiasaan makanan, makanan yang disukai, makanan yang tidak disukai, makanan pantangan, alergi makanan, dsb.

j. Data Objektif

1. Antropometri -> hasil penilaian status gizi

2. Biokimia -> hasil pemeriksaan lab

3. Klinis -> tanda dan gejala fisik

4. Dietary -> recall 24 jam

k. Asesmen -> berisi kesimpulan status gizi berdasarkan ABCD

l. Intervensi

a. Prinsip dan Syarat Diet

b. Kebutuhan gizi -> energi, protein, lemak, karbohidrat

c. Rekomendasi diet -> tabel estimasi porsi bahan makanan penukar dalam sehari, perencanaan menu dalam sehari

d. Konseling gizi → contoh: memberikan konseling terkait kondisi anak dan makanan yang harus diberikan, disampaikan pada orang tua anak tsb

e. Pembahasan

-berisi pembahasan asesmen gizi berdasarkan **referensi/pustaka**

-berisi pembahasan rekomendasi diet, khususnya perencanaan menu dalam sehari termasuk alasan pemilihan menu dan bahan makanan berdasarkan **referensi/pustaka**

Daftar Pustaka → minimal 5 referensi yang berasal dari buku, ebook, jurnal

Lampiran → rincian harga per menu, foto makanan yang dimasak

C. Ilustrasi

Kasus 1

Ibu A datang ke Posyandu Desa Nelayan 1 untuk menimbang berat badan anaknya yang berusia 5 bulan 29 hari (laki-laki, 70 cm, 8 kg). Saat ini hadir Nutrisisionis dari Posyandu Desa Nelayan 1, untuk melakukan monev kegiatan Posyandu sekaligus melakukan penyuluhan/konseling di posyandu. Esok hari sang bayi akan berusia 6 bulan dan meminta rekomendasi makanan yang harus diberikan pada anaknya. Diketahui bahwa Ibu A adalah ibu rumah tangga, suaminya adalah seorang nelayan, mereka termasuk dalam keluarga menengah ke bawah. Selama ini anaknya diberikan asi saja tanpa tambahan apa pun. Biasanya sang anak

menyusu 6-8 kali dalam sehari dengan durasi sekitar 15-30 menit. Pada hari kemarin sang anak diketahui menyusu pada : 1) Bangun tidur, 2)Setelah mandi pagi, 3)Mau tidur siang, 4)Bangun tidur siang, 5)Sore hari, 6)Malam hari, 7)Sebelum tidur. Dari keluarga tidak ada riwayat alergi makanan tertentu, dan selama ini sang ibu mengkonsumsi semua jenis makanan dan tidak ada respon apa pun dari anak (melalui ASI). Sayuran dan buah yang tersedia di lingkungan desa terbatas, mengikuti karakteristik daerah pantai pada umumnya. Tidak ada tanda dan gejala anemia secara fisik klinis. Tidak ada riwayat penyakit infeksi pada anak.

Kasus 2

Seorang pengasuh datang ke Posyandu Melati untuk menimbang berat badan anaknya yang berusia 9 bulan 2 hari (perempuan, 71 cm, 8,6 kg). Saat ini hadir Nutrisisionis dari Posyandu Melati, untuk melakukan monev kegiatan Posyandu sekaligus melakukan penyuluhan/konseling di Posyandu Melati. Pengasuh tersebut diminta hadir ke Posyandu oleh Ibu B untuk rutin menimbang sekaligus menanyakan terkait MP-ASI yang diberikan pada anaknya yang memasuki usia 9 bulan. Selama ini diberikan bubur yang diblender (campur lauk pauk dan sayur). Ia bermaksud ingin meningkatkan tekstur makanan sang anak. Diketahui bahwa Ibu B adalah ibu pekerja (08.00-16.00), biasanya ia akan meracik makanan sang anak di pagi hari lalu meminta sang pengasuh melanjutkannya kemudian. Ibu B termasuk dalam keluarga berkecukupan yang tinggal di dataran tinggi (pegunungan). Saat ini sang anak diberikan makan 3 kali sehari (07.00, 12.00, 17.00) dengan selingan pagi dan malam berupa ASI-P. Siang hari biasa diberikan biskuit bayi. Dari keluarga tidak ada riwayat alergi makanan tertentu, dan sang anak juga demikian. Tidak ada tanda dan gejala anemia secara fisik klinis. Tidak ada riwayat penyakit infeksi pada anak. Pada hari kemarin sang anak diketahui makan pagi berupa bubur nasi yang dicampur hati ayam rebus dan wortel rebus (5 sdm), selingan pagi ASI-P 150 cc, makan siang bubur nasi yang dicampur hati ayam rebus dan wortel rebus (5 sdm), selingan siang biskuit bayi (bulat) rasa kacang hijau 1 keping, makan sore bubur nasi yang dicampur hati ayam rebus dan wortel rebus (5 sdm), malam sebelum tidur ASI-P 150 cc.

Kasus 3

Ibu C datang ke Posyandu Harum Sari untuk menimbang berat badan anaknya yang lahir 15 Oktober 2019 (laki-laki, 71,5 cm, 8 kg, belum naik sejak dua bulan lalu). Posyandu dilaksanakan pada 1 November 2019. Diketahui bahwa Ibu C merupakan warga baru sejak dua bulan lalu, ia adalah *single mother* yang bekerja paruh waktu dengan ekonomi pas-pasan,

biasanya sang anak diasuh oleh neneknya. Untuk menambah penghasilan sang kakek beternak ayam walau jumlahnya tidak banyak. Dari keluarga tidak ada riwayat alergi makanan tertentu, dan sang anak juga demikian. Diketahui bahwa sang anak sempat diare selama 1 minggu pada bulan lalu. Bulan-bulan sebelumnya sang anak setidaknya diare 2-3 hari selama beberapa kali. Keluarga tersebut menganggap bahwa anak diare adalah hal yang wajar karena akan bertambah besar dan mulai aktif atau sekedar masuk angin karena keluarga tersebut berpindah-pindah tempat tinggal. Anak tersebut terlihat lesu, kurus, dan pucat pada konjungtivanya. Hasil recall 24 jam: Pagi nasi putih 1 centong + telur dadar ½ butir + kerupuk aci bulat 1 buah, Siang nasi putih 1 centong + sayur bayam 1 sdm + tempe goreng 1 potong sedang, Selingan susu anak usia 1+ rasa vanilla yakni 2 sdm, Malam nasi putih 1 centong + sayur bayam 1 sdm + tempe goreng 1 potong.

Kasus 4

Ibu D meminta rekomendasi gizi untuk anaknya yang berusia sekitar 4 tahun 5 bulan (perempuan). Diketahui anaknya memiliki berat badan 25 kg, tinggi badan 110 cm. Sang anak sangat menyukai es krim, roti/cake coklat, coklat batangan, dan camilan *snack* komersial. Biasanya ia makan 3x sehari, dan beberapa kali snack dan susu. Anak tersebut tidak menyukai aktivitas fisik di luar karena sang ibu yang kurang menyukai aktivitas outdoor yang terkesan panas dan kotor. Sehingga sang anak hanya keluar rumah untuk sekolah, selebihnya nonton tv atau bermain *gadget* di rumah. Recall 24 jam: nasi goreng 1 centong + telur dadar 1 butir + susu anak terbuat dari 2 sdm susu bubuk coklat dan 1 sdm gula pasir, selingan es krim cone dari gerai junk food (vanila), siang nasi putih 1 centong + ayam goreng kentucky bagian sayap 1 potong besar + kentang goreng 1 porsi regular, sore camilan snack kentang 1 bungkus (40 g), malam nasi putih 1 centong + cumi goreng tepung 2 sdm + tempe goreng 1 potong sedang, sebelum tidur susu anak terbuat dari 2 sdm susu bubuk coklat dan 1 sdm gula pasir. Tidak ada riwayat alergi dan penyakit infeksi/kronis/akut pada keluarga maupun anak. Diketahui bahwa sang anak berasal dari keluarga menengah ke atas. Ibu D datang ke Nutrisisionis untuk memohon saran terkait kondisi anaknya.

Kasus 5

Anak I (lahir pada 20 Juli 2013, tanggal pemeriksaan 3 November 2019) saat ini menjalani pemantauan pertumbuhan dan diketahui berat badan anaknya 23 kg dengan tinggi badan 130 cm. Diketahui bahwa anak I biasa makan 3x sehari dengan selingan di pagi dan siang/sore hari. Biasanya ia makan nasi putih dengan lauk telur/ayam/ikan tawar/ikan laut. Ia tidak

menyukai sayuran apalagi bila melihat bentuknya masih menyerupai sayuran utuh ada di piringnya maka ia tidak akan memakannya. Sedangkan buah ia masih mau mengkonsumsinya tetapi sesuai dengan *moodnya*, terkadang mau terkadang tidak. Buah yang tidak disukainya adalah jeruk karena banyak bijinya. Recall 24 jam : Pagi nasi putih 2 centong sedang + chicken katsu 1 potong besar dengan mayonnaise, Selingan keripik kentang pabrikan (40 g) + es teh manis 1 gelas besar, Siang nasi putih 1 porsi (menyerupai mangkok kecil) + ayam goreng bagian paha bawah 1 potong + tempe goreng 1 potong sedang, Selingan roti tawar 2 lembar + margarin + meses + keju, Malam nasi putih 2 centong sedang + ikan kakap laut 1 ekor sedang. Sang ibu berkonsultasi kepada Nutrisisionis terkait bekal makanan apa yang dapat dibawa anaknya ke sekolah karena ia bersekolah di *full day school* hingga pukul 15.00, sang anak mengaku bosan dengan makan siang dari catering yang dipesan ibunya. Selain itu iya juga bingung menghadapi anaknya yang tidak mau makan sayur mayur. Dua bulan lalu diketahui anak tersebut sempat dirawat di RS karena demam thypoid, dan sewaktu usia 4 tahun didiagnosis tuberculosis tetapi sekarang sudah sembuh (melalui pengobatan). Tidak terdapat riwayat alergi makanan pada anak.

PRAKTIKUM 8

STUDI KASUS ORANG DEWASA

A. Tujuan Praktikum

- a. Melakukan penilaian status orang dewasa
- b. Menghitung kebutuhan gizi orang dewasa
- c. Menentukan rekomendasi diet untuk orang dewasa
- d. Merencanakan topik konseling gizi

B. Instruksi

- a. Mahasiswa dibagi secara berkelompok dengan pembagian kelompok yang sudah ditentukan.
- b. Masing-masing kelompok berdiskusi sesuai dengan pembagian sub topik
- c. Mahasiswa berdiskusi dengan diawali assessment atau penilaian status gizi dilanjutkan dengan perhitungan kebutuhan gizi dan penyusunan rekomendasi diet serta solusi terkait permasalahan gizi
- d. Laporan praktikum dikumpulkan pada hari Senin, 18 November 2019.
- e. Pada hari praktikum kelompok menyajikan data perhitungan kebutuhan gizi dan rekomendasi diet serta memilih salah **satu menu makan utama atau dua selingan** untuk disajikan di saat presentasi.
- f. Format laporan praktikum: ditulis dengan font Arial, spasi 1.5 untuk tulisan, spasi 1 untuk tabel

G. Tinjauan Pustaka → berkaitan dengan kondisi fisiologis dan pemenuhan gizi orang dewasa serta permasalahan gizi yang mungkin/biasa terjadi

H. Studi kasus → berisi ilustrasi dari responden yang diwawancarai langsung

I. Data Subjektif

1. Biodata

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

Agama :

2. Riwayat Makan -> berisi kebiasaan makanan, makanan yang disukai, makanan yang tidak disukai, makanan pantangan, alergi makanan, dsb.

J. Data Objektif

1. Antropometri -> hasil penilaian status gizi

2. Biokimia -> hasil pemeriksaan lab

3. Klinis -> tanda dan gejala fisik

4. Dietary -> recall 24 jam

K. Assesmen -> berisi kesimpulan status gizi berdasarkan ABCD

L. Intervensi

1. Prinsip dan Syarat Diet

2. Kebutuhan gizi -> energi, protein, lemak, karbohidrat

3. Rekomendasi diet -> tabel estimasi porsi bahan makanan penukar dalam sehari, perencanaan menu dalam sehari

4. Konseling gizi → contoh: memberikan konseling terkait kondisi responden dan makanan yang harus diberikan

5. Pembahasan

-berisi pembahasan assesmen gizi berdasarkan **referensi/pustaka**

-berisi pembahasan rekomendasi diet, khususnya perencanaan menu dalam sehari termasuk alasan pemilihan menu dan bahan makanan berdasarkan **referensi/pustaka**

Daftar Pustaka → minimal 5 referensi yang berasal dari buku, ebook, jurnal

Lampiran → rincian harga per menu, foto makanan yang dimasak, foto saat wawancara (pengambilan data)

C. Pembagian sub topik

Masing-masing kelompok mencari 1 orang yang dijadikan responden dalam praktikum GDDK orang dewasa. Seluruh anggota kelompok wajib hadir saat pengambilan data (dibuktikan oleh lampiran foto).

Berikut pembagian sub topik yang ditentukan:

PRAKTIKUM 9

MANAJEMEN BERAT BADAN

Skenario 1

A (laki-laki, 20 tahun, 85 kg 170 cm) adalah seorang mahasiswa. Ia ingin menurunkan berat badannya karena tidak percaya diri dengan penampilannya. Ia mengaku biasa makan 3x sehari, yang terdiri dari nasi/mie/kentang dengan lauk berupa ikan/ayam/telur dan tempe/tahu serta sayuran hijau. Ia biasanya makan sayur hanya di malam hari. Ia sering mengonsumsi camilan di pagi, siang, sore, dan malam hari. Ia menyukai camilan goreng, gorengan, minuman manis. Hasil recall diketahui ia sengaja hanya mengonsumsi buah-buahan karena menganggapnya dapat berpengaruh menurunkan berat badan. Ia mengonsumsi:

Pagi apel fuji besar (seukuran 2 apel biasa)

Siang jus apel hijau, melon 3 potong

Malam mangga 1 buah besar

Skenario 2

B (perempuan, 28 tahun, 63 kg, 156 cm) adalah seorang karyawan swasta. Ia mengaku ingin menurunkan berat badan tetapi sulit karena tidak bisa jika tidak makan berat atau mengemil. Biasanya ia makan 3x sehari dan camilan 2-3 kali sehari. Biasanya nasi dengan lauk berupa /daging ayam/daging sapi dan olahannya. Setiap hari ia suka mengonsumsi gorengan seperti tempe goreng tepung, bakwan, cireng, dll. Ia mengaku memiliki alergi pada telur. Ia tidak memiliki jadwal olahraga khusus, dan pada kenyataannya juga jarang berolahraga (sebulan sekali berenang). Recall 24 jam:

Nasi putih 3 centong

Sosis daging sapi 2 buah besar (size jumbo)

Nugget ayam 2 buah sedang

Cireng 3 potong sedang

Bakwan 1 buah

Nasi putih 3 centong + kuah rendang + kuah gulai

Ayam pop 1 potong bagian dada

Gulai otak sapi 1 potong sedang

Daun singkong 3 sdm

Terong balado 1 sdm

Kerupuk aci 1 buah besar

Es teh manis 1 gelas besar

Batagor 1 porsi (dengan bumbu kacang)

Nasi putih 3 centong

Mie goreng 3 sdm

Kerupuk aci 1 buah besar

Skenario 3

C (laki-laki, 35 tahun, 80 kg, 165 cm) adalah seorang kontraktor. Biasanya ia selalu membeli makan di lingkungan kerja karena tidak praktis jika membawa bekal dari rumah dan tidak disediakan kantor). Ia biasa makan besar siang dan malam hari. Pagi hari biasanya berupa gorengan, jajanan pasar, dan kopi instant seperti selingan sore hari. Ia mengaku memiliki alergi udang. Ia sangat jarang berolahraga karena menganggap aktivitasnya di lapangan sudah padat.

Hasil recall 24 jam:

Pisang goreng tepung 2 potong sedang
Tempe goreng tepung 1 potong sedang
Kopi instant 1 cangkir

Nasi putih 2 centong besar
Ayam serundeng 1 potong besar (paha atas)
Gulai daun singkong 2 sendok sayur
Es jeruk 1 gelas besar

Singkong goreng 2 potong sedang
Kopi instant 1 cangkir

Lontong 1 buah (panjang)
Sate ayam 10 tusuk + bumbu kacang
Kerupuk bawang (panjang-panjang) 1 bungkus
Es teh manis 1 gelas besar

Skenario 4

D (perempuan, 40 tahun, 64 kg, 152 cm) adalah seorang ibu rumah tangga. Ia sudah berupaya menurunkan berat badannya tetap selalu gagal. Berat badannya selalu naik setelah berhasil turun. Ia mengaku sering terlena dengan kebiasaan mengemilnya. Biasanya ia makan 3x sehari dan camilan pagi, sore, dan malam hari. Ia biasa masak sendiri untuk hidangan di keluarganya. Lauk yang ia konsumsi biasanya daging sapi, ayam, ikan tawar, dan seafood. Ia sangat menyukai seafood sehingga paling sering dikonsumsi seafood seperti udang, cumi, kerang, ikan laut. Akhir pekan sering memasak daging sapi. Ayam biasanya membeli di restoran cepat saji. Telur biasa untuk campuran sayur. Ia olahraga 1x seminggu yakni ketika senam di kompleks tempat tinggalnya setiap minggu pagi. Ia memiliki kebiasaan makan sambil menonton tv. Hasil recall 24 jam:

Nasi putih 2 centong sedang
Ikan tenggiri goreng tepung 4 potong
Orak arik wortel dan telur 2 sdm

Kue pastel isi telur 1 potong
Serabi bandung 1 potong

Nasi putih 2 centong sedang
Udang asam manis ukuran jumbo 5 ekor
Tumis kangkung 2 sdm

Es cendol 1 gelas besar

Nasi putih 3 centong
Bola bola daging masak semur 3 sdm
Tumis kangkung 3 sdm

Pisang goreng tepung panir dengan topping coklat keju dan kental manis 3 potong

Skenario 5

E (45 tahun, lakk-laki, 92 kg, 172 cm) adalah seorang pengusaha. Ia mengaku khawatir akan

penyakit yang banyak menyerang seusianya), seperti jantung, diabetes , stroke. Ia ingin mengurangi berat badannya. Ia biasa makan 3-4x sehari dan camilan 2-3x sehari. Ia mengaku hampir tidak pernah berolahraga dalam sebulan. Ia menyukai semua jenis makanan , tidak ada alergi, atau pantangan)

Hasil recall 24 jam:

Nasi goreng 1 piring (dengan campuran telur, sosis, bakso sapi)

Telur mata sapi 1 porsi

Kerupuk udang 1 buah besar

Kopi instant 1 cangkir

Kue lapis 1 buah

Misoa goreng 1 potong

Nasi putih 3 centong sedang

Kiki sapi masak balado 2 sdm

Cumi masak gulai 3 pitong sedang

Es teh manis 1 gelas besar

Pisang (tanduk) goreng tepung 2 potong besar

Kentang goreng 1 porsi

Nasi putih 2 centong

Ayam bakar 1 potong besar (dada) + sambal goreng ati 2 sdm

Timun 3 iris

Selada 2 lembar

PRAKTIKUM 10 VEGETARIAN

Skenario 1

Tn. A, berusia 30 tahun, berat badan 66 kg, tinggi badan 167 cm. Ia adalah seorang karyawan di sebuah BUMN. Sudah 3 tahun ia tidak mengkonsumsi daging merah dan daging unggas. Sehari-hari ia hanya mengkonsumsi susu, telur, dan olahannya, disamping mengkonsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, padi-padian, dan umbi-umbian. Ia memilih menjadi vegetarian karena menganggap lebih sehat dan baik untuk lingkungan. Ia biasa makan utama 3 kali sehari, dan selingan 1-2 kali per hari.

Recall 24 jam:

Nasi putih 3 centong

Telur dadar 1 butir

Tumis kangkung 3 sdm

Tahu goreng 1 potong besar

Singkong goreng dengan topping keju 2 potong besar

Nasi putih 3 centong

Sayur putih telur masak kecap 3 sdm

Tumis toge 3 sdm

Kerupuk aci 1 buah

Pepaya 3 potong sedang

Nasi putih 3 centong

Sayur putih telur masak kecap 3 sdm

Tumis toge 3 sdm

Tempe goreng tepung 1 buah

Skenario 2

Nn. A, 32 tahun, seorang karyawan swasta, berat badan 48 kg, 152 cm. Sejak 5 bulan yang lalu ia tertarik untuk menjadi seorang vegan. Namun karena berat akhirnya ia memilih masih mengkonsumsi bahan makanan hewani tetapi hanya berupa ikan-ikanan termasuk seafood. Ia makan utama 3x sehari dan selingan 1-2x sehari. Sehari hari ia suka mengkonsumsi ikan, baru akhir pekan ia suka mengkonsumsi kepiting, udang, cumi.

Hasil recall:

Sereal gandum coklat 10 sdm

Sari kedelai 1 gelas

Nasi putih 3 centong

Ikan tenggiri goreng tepung 4 potong

Sayur asem 1 mangkok

Kacang kulit 1 bungkus kecil

Mashed potato 1 porsi

Grilled salmon 2 potong sedang

Salad sayur (lettuce, kool ungu, almond, saos pesto) 1 mangkok kecil

Skenario 3

Ny. A, 50 tahun, seorang wiraswasta. Ia memiliki berat badan 56 kg, tinggi badan 158 cm. Satu bulan terakhir ia memutuskan untuk tidak mengonsumsi bahan makanan dan olahan hewani. Biasanya ia makan 3x sehari dengan selingan 1-2x sehari. Hasil recall:

Nasi putih 3 centong
Tahu goreng krispi 2 potong sedang
Tempe goreng tepung 1 potong besar
Tumis sawi putih 3 sdm

Pisang ambon 2 buah

Nasi putih 3 centong
Tahu bacem 2 potong besar
Sup sayur (ala jawa) 3 sendok sayur

Nasi goreng tuna 1 piring
Bakso ikan goreng 5 butir
Kerupuk udang 1 keping besar

Skenario 4

Tn. I, 41 tahun, berat badan 70 kg, tinggi badan 175 cm, seorang pns. Sudah 1 tahun ia tertarik untuk tidak mengonsumsi sumber makanan hewani kecuali telur dan olahannya. Ia biasa makan utama 3x sehari dan selingan 1-2 x sehari.

Hasil recall:

Bihun goreng isi telur 1 piring sedang

Nasi putih 3 centong
Tumis jamur 3 sdm
Orak-arik (wortel dan telur) 5 sdm

Melon 3 potong sedang
Molen pisang 2 buah

Kentang goreng 1 porsi regular (dibeli di resto fast food)
Es kacang merah 1 mangkok

Skenario 5

Ny. E, 35 tahun, berat badan 64 kg, tinggi badan 166 cm. Sejak 2 tahun yang lalu ia menjadi vegan, tetapi masih bisa mengonsumsi susu dan olahannya, dan terkadang ikan juga seafood. Ia makan utama 3x sehari dan selingan 1-2x.

Hasil recall:

Roti tawar 4 lembar
Keju cheddar 2 lembar
Susu uht coklat 1 kotak (250 cc)

Cireng goreng 2 buah

Nasi putih 3 centong
Sup jagung + jamur + asparagus 1 mangkok kecil
Tempe goreng 2 potong sedang
Tahu goreng 1 potong besar
Jus strawberry + mangga 1 gelas

Keripik singkong 1 bungkus (lebih 3 genggam tangan)
Kopi dengan krimer non dairy 1 cangkir kecil + gula 2 sdt

Nasi putih 3 centong
Sup yang sama dengan siang 1 mangkok kecil
Lobster panggang 1 buah besar

Susu skim vanilla 1 gelas (3 sdm susu bubuk skim)

PRAKTIKUM 11

LANSIA

Keterangan :

Pengukuran tinggi badan menggunakan rumus Chumlea

Skenario 1

Nenek “R” berumur 66 tahun, seorang pensiunan PNS, memiliki berat badan 42,6 kg dengan tinggi lutut 44 cm serta tekanan darah 120/80 mmHg. Nenek “S” adalah seorang pensiunan, yang sekarang aktivitas beliau sehari-hari adalah membantu membuat cuka. Nenek “R” pernah mengalami sakit gondok. Di rumah, nenek “R” terbiasa makan 3 kali sehari, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, dan makan malam secara rutin. Nenek “R” sangat menyukai makanan pedas dan sambal, namun tidak suka dan jarang mengonsumsi daging sapi, jarang minum susu, serta tidak mengonsumsi suplemen. Nenek “R” sering minum teh di pagi hari dengan gula sebanyak 3 sendok teh, rajin mengonsumsi air putih 1,5 L sehari, serta sering mengonsumsi sayur dan jus buah sayur setiap hari.

Tekanan darah 120/80 mmHg,

Nadi : 64/menit,

Respirasi : 32/menit,

Palpasi goiter : tidak teraba,

Mata (conjungtiva) : merah, tidak pucat

Recall 24 jam :

Pagi : nasi putih (2 centong), tahu bacem (1 ptg besar), tempe bacem (1 ptg sedang), teh manis (1 gelas belimbing)

Siang : nasi putih (2 centong), ikan banyar panggang (1/2 potong), oseng sawi dnegan tahu (3 sdm), buah jeruk (1buah)

Malam : nasi putih (2 centong), ayam goreng dada (1 potong besar), oseng sayur genjer (3 sdm)

Selingan malam : klepon (4 biji)

Skenario 2

Kakek A, 70 tahun, seorang pengusaha properti memiliki berat badan 70 kg dan tinggi lutut 52.3 cm, tekanan darah 110/80 mmHg. Kemarin ia baru menjalani pemeriksaan gula darah, kolesterol,

dan asam urat, hasilnya normal kecuali asam urat (lebih tinggi 2 angka di atas batas normal untuk pria). Diketahui sudah sebulan ia mengeluhkan sakit pada persediaan khususnya tumit kaki dan pegal-pegal pada jari-jari tangan. Ia menyatakan dalam sebulan terakhir gemar mengonsumsi emping (keripik mlinjo) yang diberikan berlimpah oleh rekan bisnisnya. Dalam sebulan terakhir diketahui ia biasa makan 3 kali sehari dengan, dengan lauk pauk berupa sup daging/soto daging/udang/ikan laut/telur, tempe di setiap waktu makan, dan sayuran hijau seperti daun singkong/kangkung/bayam. Ia juga rutin mengonsumsi sari kedelai setiap pagi. Tidak ada pantangan makanan dan alergi. Makanan kesukaan daging dan seafood serta tempe.

Recall 24 jam:

Sari kedelai 250 cc

Kue lapis 3 potong

Nasi putih 2 centong

Telur bumbu kuning + kuah padang

Daun singkong rebus

Tempe goreng 1 potong sedang

Nasi putih 2 centong

Sup daging 1 mangkok (daging sapi, kentang, wortel)

Tempe goreng 2 potong sedang

Emping 10 keping

Nasi putih 2 centong

Udang asam manis 10 ekor ukuran sedang

Tempe goreng 1 potong sedang

Teh manis 1 gelas

Skenario 3

Nener A, 68 tahun, seorang penjual toko kelontong memiliki berat badan 46 kg dan tinggi lutut 46 cm. Hasil pemeriksaan : tekanan darah 130/90 mmHg, tidak terdapat keluhan, kenampakan konjungtiva merah terang, tidak terdapat pembesaran goitre. Pemeriksaan darah gula darah sesaat, kolesterol, trigliserida, dan asam urat normal. Diketahui ia memiliki riwayat hipertensi sejak usia 45 tahun. Ia biasa makan besar/utama di siang dan malam hari. Pagi hari biasanya ia minum kopi manis dengan jajanan pasar. Siang hari dan malam hari biasanya nasi putih dengan lauk ikan/ayam/telur dan sayur tumis sawi/sup sayur/balado terong/sayur nangka muda/tumis buncis/sayur jantung pisang/sayur rebung. Ia cenderung menyukai makanan berkuah/lunak/potongan kecil karena giginya sudah tidak lengkap .

Recall 24 jam:

Kopi manis (gula 3 sdt)

Kue ku (kacang hijau) 2 buah

Nasi putih 2 centong

Tongkol bumbu kecap 2 potong sedang

Tumis buncis 3 sdm

Nasi putih 2 centong

Telur dadar 1 btr

Balado terong 3 sdm

Skenario 4

Kakek I, 72 tahun, seorang pensiunan BUMN, berat badan 65 kg, tinggi lutut 51.5 cm, tekanan darah 110/80 mmHg. Diketahui hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan kolesterol 250 mg/dL. Kenampakan tubuh segar, tidak ada keluhan pusing/sakit, hanya giginya sudah banyak yang tanggal sehingga sedikit menyulitkan makan. Ia biasa makan 3x, selingan pagi dan malam. Ia tidak bisa mengonsumsi makanan pedas dan berbumbu tajam seperti lada, pasti perutnya akan sakit. Ia biasa mengonsumsi nasi putih/nasi uduk/nasi kuning/bubur ayam dengan ayam/ikan laut/ikan tawar/daging sapi. Sayur jarang dikonsumsi karena mengaku sulit menelan, hanya sayur tertentu dan sesekali dalam seminggu.

Recall 24 jam

Teh manis 1 gelas

Kue lapis 1 potong

Bubur ayam 1 mangkok dengan telur rebus 1 butir dan kuah bumbu kuning, ayam suir 1 sdm

Nasi putih 2 centong

Ikan kakap bumbu kuning 1 potong (bagian badan ikan)

Kue lumpur 2 potong

Nasi putih 2 centong

Rolade daging 2 potong

Skenario 5

Nenek N, berusia 80 tahun, seorang pensiunan karyawan swasta, dengan berat badan 52 kg, tinggi lutut 48 cm. Memiliki riwayat tekanan darah rendah. Hasil pemeriksaan 100/60 mmHg. Tidak

ada pemeriksaan biokimia. Diketahui ia memiliki konjungtiva yang merah, wajah dan telapak tangan tidak pucat, tidak ada benjolan di leher (goitre). Diketahui gigi nenek tsb sudah tidak lengkap. Ia juga memiliki alergi telur dan udang. Biasanya ia makan 3 x sehari dengan lauk ayam, ikan air tawar, tahu. Sayuran labu siam, terong, nangka muda. Ia tinggal bersama anaknya yang biasa menyiapkan makan untuknya. Walaupun giginya beberapa tanggal tetapi ia menyukai kerupuk yang renyah (kerupuk aci, kerupuk udang).

Recall 24 jam

Nasi putih lembik 1.5 centong

Tahu bacem 1 ptg besar

Nangka masak gudeg 1 sdm

Nasi putih lembik 1.5 centong

Gurame bumbu kecap 1 ptg sedang

Sayur labu siam (berkuah) 1 sdm

Kerupuk udang 5 keping kecil

Nasi putih lembik 1.5 centong

Ayam bacem 1 potong

Tahu bacem ½ potong besar

Kerupuk aci 1 buah (ukuran sedang)