

DOA BELAJAR

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارْزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”



PEMBERIAN MAKANAN PADA BAYI, BALITA & ANAK

Nurul Mahmudah, S.ST., M.Keb

Disampaikan pada MK Gizi dalam Kesehatan Reproduksi



CAPAIAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu memahami pemberian makanan pada bayi, balita dan anak



Pengertian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI

MP-ASI berupa makanan padat atau cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi atau anak.



Kapan bayi mendapat MP-ASI?

Mulai usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan



Mengapa bayi dan anak harus mendapat MP-ASI?

Pada usia 6-12 bulan, ASI hanya menyediakan $\frac{1}{2}$ atau lebih kebutuhan gizi bayi, dan pada usia 12-24 bulan ASI menyediakan $\frac{1}{3}$ dari kebutuhan gizinya sehingga MP-ASI harus segera diberikan mulai bayi berusia 6 bulan

Apa saja tanda-tanda bayi sudah siap menerima MP-ASI?

1. Jika bayi didudukkan kepalanya sudah tegak
2. Bayi mulai meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut
3. Jika diberikan makanan lumat bayi tidak mengeluarkan makanan dengan lidahnya



Alasan yang kurang tepat sehingga bayi mulai diberikan MP-ASI?

1. Ibu/pengasuh melihat tanda bayi merasa lapar, seperti memasukkan tangan ke dalam mulut merupakan perkembangan normal dan ini bukan tanda bayi lapar
2. Ibu/pengasuh percaya bahwa bayi sudah berkurang minum ASI, sehingga ibu mulai memberi MP-ASI
3. Ibu/pengasuh merasa kenaikan berat badan bayi tidak sesuai yang diharapkan
4. Pengaruh orang lain, seperti tetangga, ibunya, petugas kesehatan dan bahkan iklan makanan bayi

Apa saja macam dan bentuk MP-ASI?

1. Macam MP-ASI :

- MP-ASI dari bahan **makanan lokal** yang dibuat sendiri
- MP-ASI **pabrikan** yang difortifikasi dalam bentuk bungkusan, kaleng atau botol

2. Bentuk MP-ASI :

- **Makanan lumat** yaitu sayuran, daging/ikan/telur, tahu/tempe dan buah yang dilumatkan/disaring, seperti tomat saring, pisang lumat halus, pepaya lumat, air jeruk manis, bubur susu dan bubur ASI
- **Makanan lembik** atau dicincang yang mudah ditelan anak, seperti bubur nasi campur, nasi tim halus, bubur kacang hijau
- **Makanan keluarga** seperti nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah

Apa yang perlu diperhatikan bila anak mulai makan MP-ASI?

- MP-ASI yang diberikan pertama sebaiknya adalah makanan lumat berbahan dasar makanan pokok terutama beras/tepung beras, karena beras bebas gluten yang dapat menyebabkan alergi
- Bila bayi sudah mulai makan MP-ASI, bayi memerlukan waktu untuk membiasakan diri pada rasa maupun bentuk makanan baru tersebut.
- Perkenalkan aneka jenis buah sayur lauk sumber protein dalam MP-ASI, **bertahap sambil mengamati reaksi bayi** terhadap makanan yang diperkenalkan.
- Ketika anak bertambah besar, jumlah yang diberikan juga bertambah. Pada usia 12 bulan, anak dapat menghabiskan 1 mangkuk kecil penuh makanan yang bervariasi setiap kali makan, ditambah dengan 2 kali makanan selingan diantara waktu makan.



LANJUTAN

- Berikan makanan selingan terjadwal dengan porsi kecil seperti roti atau biskuit yang dioles dengan mentega/selai kacang/mesyes, buah dan kue kering.
- Makanan selingan yang tidak baik adalah yang banyak mengandung gula tetapi kurang zat gizi lainnya seperti minuman bersoda, jus buah yang manis, permen, es lilin dan kue-kue yang terlalu manis

Apa yang terjadi bila bayi terlalu awal atau terlambat mendapat MP-ASI?

Memberi MP-ASI terlalu awal/dini pada usia < 6 bulan akan :

- Menggantikan asupan ASI, membuat sulit memenuhi kebutuhan zat gizinya
- Makanan mengandung zat gizi rendah bila berbentuk cair, seperti sup dan bubur encer
- Meningkatkan risiko kesakitan :
 - ° kurangnya faktor perlindungan
 - ° MP-ASI tidak sebersih ASI
 - ° tidak mudah dicerna seperti ASI
 - ° meningkatkan risiko alergi
- Meningkatkan risiko kehamilan ibu bila frekuensi pemberian ASI kurang



LANJUTAN

Memberi MP-ASI terlambat pada usia > 6 bulan :

- kebutuhan gizi anak tidak dapat terpenuhi
- pertumbuhan dan perkembangan lebih lambat
- risiko kekurangan gizi seperti anemia karena kekurangan zat besi.



Bagaimana cara pemberian MP-ASI?

Seorang anak perlu belajar **bagaimana cara makan, mencoba rasa dan tekstur makanan baru**. Anak perlu belajar mengunyah makanan, memindah-mindahkan makanan dalam mulut dan menelannya dengan cara :

- Memberi perhatian disertai senyum dan kasih sayang
- Tatap mata anak dan ucapkan kata-kata yang mendorong anak untuk makan
- Beri makan anak dengan sabar dan tidak tergesa-gesa
- Tunggu bila anak sedang berhenti makan dan suapi lagi setelah beberapa saat, jangan dipaksa
- Cobakan berbagai bahan makanan, rasa dan tekstur agar anak suka makan
- Beri makanan yang dipotong kecil, sehingga anak dapat belajar memegang dan makan sendiri



MEMASTIKAN KESEHATAN YANG BAIK DAN GIZI YANG CUKUP PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN





Apa tips pemberian MPASI pada anak?

1. Buat jadwal makan teratur
2. Perkenalkan 2-3 hari berturut-turut agar dapat mengenal rasanya
3. Jangan memaksa anak makan
3. Perhatikan tanda lapar dan kenyang
4. Kebersihan dalam mengolah, menyiapkan dan memberikan MPASI sangat penting



Bagaimana pola pemberian ASI dan MP-ASI untuk bayi dan anak?

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6	Yellow			
6-9	Yellow	Green		
9-12	Yellow		Blue	
12-24	Yellow			Red



Contoh Menu

1. Makanan Lumat

- a. Bubur Sumsum Kacang Hijau (MP-ASI Sederhana)
- b. Bubur Beras Merah (MP-ASI Lengkap)
- c. Bubur Tepung Jagung (MP-ASI Lengkap)
- d. Bubur Singkong Saus Jeruk (MP-ASI Lengkap)
- e. Bubur Kentang Saus Pepaya (MP-ASI Lengkap)

2. Makanan Lembik

- a. Nasi Tim Kangkung Saos Pepaya (MP-ASI Lengkap)
- b. Tim Jagung Muda Saos Melon (MP-ASI Lengkap)
- c. Tim Menado Pisang (MP-ASI Lengkap)
- d. Nasi Tim Beras Merah (MP-ASI Sederhana)
- e. Nasi Tim Tempe (MP-ASI Sederhana)

Berapa frekuensi dan jumlah MP-ASI yang diberikan?

Umur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6-9 bulan	2-3 x makanan lumat + 1-2 x makanan selingan + ASI	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah 1/2 dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9-12 bulan	3-4 x makanan lembik + 1-2 x makanan selingan + ASI	½ mangkuk ukuran 250 ml
12-24 bulan	3-4 x makanan keluarga + 1-2 x makanan selingan + ASI	¾ Mangkuk ukuran 250 ml



Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Berbagai Kelompok Umur

2. Untuk Kelompok Umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun 1125 kkal	Anak Usia 4-6 tahun 1600 kkal
Nasi	3 p	4 p
Sayuran	1,5 p	2 p
Buah	3 p	3 p
Tempe	1 p	2 p
Daging	1 p	2 p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1 p	1 p
Minyak	3 p	4 p
Gula	2 p	2 p



Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Berbagai Kelompok Umur

3. Untuk Kelompok Umur 7-9 Tahun dan Anak Usia Sekolah 10-12 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p
Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

4. Untuk Kelompok Umur 13-15 tahun

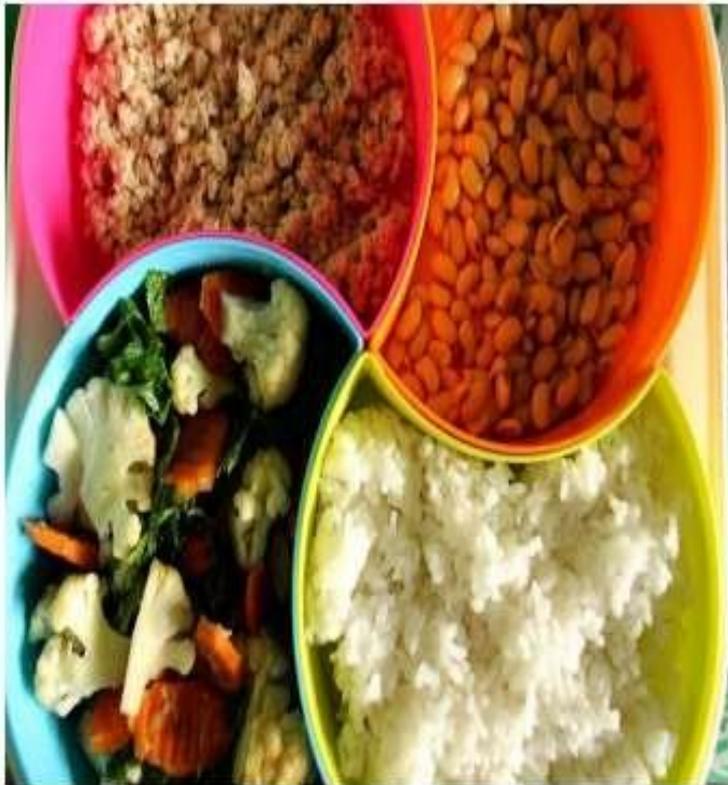
Bahan Makanan	Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki 2475 kkal	Anak Remaja 13-15 tahun Perempuan 2125 kkal
	Nasi	6 ½ p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

KETERANGAN

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal
 2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
 3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
 4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
 5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
 6. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal
 7. Susu sapi 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
 8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
 9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
 10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal
- *) sdm : sendok makan
**) sdt : sendok teh
p : porsi



MAKANAN PENDAMPING ASI TIDAK HANYA TEKAIT DENGAN KETERSEDIAAN MAKANAN TAPI 6 SYARAT DI BAWAH INI:



Frekuensi	Frekuensi Makan dalam satu hari
Jumlah	Jumlah makanan untuk setiap kali makan
Tekstur	Konsistensi Tepat
Jenis	Jenis Makanan Bervariasi (Seimbang/4*)
Aktif	Pemberian Makan Aktif
Kebersihan	Penyiapan yang bersih



GENCARNYA PROMOSI MP ASI



Promosi harga



Display



Materi informasi



Hadiah



Contoh produk



Agen perusahaan



Papan toko



Lainnya



PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN



PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 51 TAHUN 2016

TENTANG

STANDAR PRODUK SUPLEMENTASI GIZI

Pasal 1

- (1) Untuk memenuhi kecukupan gizi bagi bayi, balita, anak usia sekolah, wanita usia subur, ibu hamil, dan ibu nifas, diberikan suplementasi gizi.
- (2) Suplementasi gizi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan penambahan makanan atau zat gizi yang diberikan dalam bentuk:
 - a. makanan tambahan;
 - b. tablet tambah darah;
 - c. kapsul vitamin A; dan
 - d. bubuk tabur gizi.
- (3) Suplementasi gizi dalam bentuk makanan tambahan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf a merupakan makanan tambahan dengan formulasi khusus dan difortifikasi dengan vitamin dan mineral yang diberikan kepada:
 - a. balita 6-59 bulan dengan kategori kurus;
 - b. anak usia sekolah dasar dengan kategori kurus; dan
 - c. ibu hamil kurang energi kronis.

PRIORITAS DIBERIKAN
KEPADA ANAK DENGAN
KATEGORI MASALAH
AKUT SERTA AKUT-
KRONIS DAN AKG
<70%

PRIORITAS DIBERIKAN
KEPADA IBU HAMIL
KEK DAN AKG < 70%



LANDASAN AYAT QS. AL-BAQARAH : 233

233

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ
أَرَادَ أَنْ يُنْفِقَ الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ
وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا تَكْلَفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا
لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى
الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ
مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ
تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا
سَأَلْتُمْ مِمَّا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَ
عَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٢٣٣﴾



Terjemahan Qs. Al-Baqarah : 233

233

Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita karena anaknya dan jangan pula seorang ayah (menderita) karena anaknya. Ahli waris pun (berkewajiban) seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih dengan persetujuan dan permusyawaratan antara keduanya, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin menyusukan anakmu kepada orang lain, maka tidak ada dosa bagimu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.



TUGAS

1. Silahkan download di **Play Store** menu MP-ASI



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

TERIMA KASIH