



Kementerian Kependudukan dan  
Pembangunan Keluarga/BKKBN

# MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI) UNTUK USIA 6-23 BULAN

Materi Edukasi Genting

---





## Rekomendasi WHO Pemberian Makan Pada Anak



- Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam waktu 1 jam setelah lahir
- **ASI eksklusif** selama 6 bulan
- **Makanan Pendamping ASI (MPASI)** yang **adekuat dan aman**
- Lanjutkan ASI sampai usia 2 tahun



## Makanan Pendamping ASI (MPASI)

Makanan (padat atau cair) selain ASI yang diberikan pada periode penyapihan, saat ASI saja tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang optimal

- Diperkenalkan mulai usia 6 bulan, karena kebutuhan mulai meningkat, ASI saja tidak mencukupi
- Harus diberikan sesuai usia, perkembangan anak dan tahapan MP ASI
- MP ASI harus mengandung gizi seimbang, yaitu mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan





# Syarat Pemberian MPASI

## **TEPAT WAKTU PEMBERIAN (*TIMELY*)**

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi.  
MP ASI diberikan mulai 6 bulan

## **ADEKUAT**

MP ASI yang diberikan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, konsistensi/tekstur/kekentalan dan variasi makanan  
Variasi MP ASI terdiri dari

- Makanan Pokok : beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong dan lain-lain
- Makanan Sumber Protein : ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya
- Makanan Sumber Protein Nabati : kacang-kacangan, kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah
- Lemak : didapatkan dari proses pengolahan (penambahan minyak, santan, penggunaan protein hewani dalam MPASI)
- Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C : jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel

## **AMAN**

- Perhatikan kebersihan makanan dan peralatan
- Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak

## **DIBERIKAN DENGAN CARA YANG BENAR**

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/menjelang malam)
- Lama pemberian makan maksimal 30 menit
- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton TV)
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas



# Tanda Bayi Siap Memulai MPASI

## **KESIAPAN PSIKOLOGIS**

Selera makan meningkat, tampak lapar bahkan dengan frekuensi menyusu 8-10 x/hari

Tertarik/ mencoba meraih makanan yang ada didepannya

Memperlihatkan perilaku makan lanjut : Membuka mulut jika disodori sendok/makanan

Refleks menjulurkan lidah (extrusion reflex. melet) berkurang

Lebih mandiri dan eksploratif

## **KESIAPAN FISIK/ MOTORIK**

Kepala sudah tegak dan stabil saat bayi didudukkan

Leher mampu menyangga kepala dengan baik

Mampu duduk dengan sedikit bantuan dan dapat menjaga keseimbangan

## **KESIAPAN ENZIM**

Enzim-enzim pencernaan yang diperlukan untuk mencerna makanan padat sudah mulai diproduksi di sistem pencernaan



## Frekuensi Pemberian MPASI Berdasarkan Kategori Usia

| KATEGORI USIA    | PORSI MAKANAN UTAMA    | PORSI MAKANAN PENDAMPING |
|------------------|------------------------|--------------------------|
| Usia 6 - 8 bulan | 2–3 kali makanan utama | 1–2 kali camilan sehat   |
| Usia 9–11 bulan  | 3–4 kali makan utama   | 1–2 kali camilan         |
| Usia 12–23 bulan | 3–4 kali makan utama   | 1–2 kali camilan         |

## PEMANTAUAN PRAKTIK MP-ASI ANAK USIA 6-23 BULAN SECARA RUTIN

Pemantauan praktik MP-ASI usia 6-23 bulan secara rutin adalah kegiatan yang dilaksanakan untuk kepentingan pemantauan pelaksanaan implementasi program. Pemantauan praktik MP-ASI dilaksanakan oleh pelaksana program dari tingkat pusat hingga ke Posyandu. Dalam pemantauan rutin, terdapat 3 aspek yang dapat digunakan untuk memotret kemajuan praktik MP-ASI sebagai berikut:

1

Minimum keragaman makanan (MKM) pada anak usia 6-23 bulan

2

Konsumsi telur, ikan, atau daging (TID) pada anak usia 6-23 bulan

3

Anak usia 6-23 bulan mendapatkan MP-ASI baik



MP-ASI beragam artinya anak usia 6-23 bulan mengonsumsi minimal 5 dari 8 kelompok bahan makanan, yaitu:



Air Susu Ibu  
(ASI)



Makanan pokok  
(beras, gandum, biji,  
umbi, akar-akaran)



Kacang-kacangan  
(kacang hijau,  
kedelai, tahu, tempe)



Daging, unggas,  
ikan, makanan  
laut



Telur (ayam,  
bebek, puyuh)



Susu dan produk  
olahan susu  
(keju, yogurt)



Sayur buah kaya vitamin A  
(wortel, sayur hijau tua,  
pepaya, mangga, dll)



Sayur dan buah lainnya  
(melon, pisang, tomat,  
terong, dll)

MP-ASI harus beragam karena tidak ada satu pun makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi anak, kecuali ASI bagi bayi di bawah 6 bulan.

1

Minimum keragaman makanan (**MP-ASI Beragam**) pada anak usia 6-23 bulan

2

Konsumsi telur, ikan, atau daging (TID) pada anak usia 6-23 bulan

3

Anak usia 6-23 bulan mendapatkan **MP-ASI baik** (beragam dan mengandung TID)



# Penerapan gizi seimbang dalam isi piringku untuk balita

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>6-8 bulan</b><br/>ASI ditambah MP-ASI yang dimulai dengan bubur kental atau makanan lumat</p> | <p><b>9-11 bulan</b><br/>ASI ditambah MP-ASI berupa makanan cincang/makanan yang dapat dipegang bayi</p> | <p><b>12-23 bulan</b><br/>ASI ditambah MP-ASI berupa makanan keluarga</p> | <p><b>2-5 tahun</b><br/>Makanan keluarga</p> |
|---|--|---|--|

**Bayi Usia 6-8 bulan**

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

**Asupan Perhari ASI 70% MP-ASI 30%**

**Asupan MP-ASI:**

- 1. Bubur kental (dari beras, kacang hijau, kacang merah, kacang hitam, kacang putih, kacang kedelai, kacang almond, kacang mete, kacang pistachio, kacang wijen, kacang almond, kacang mete, kacang pistachio, kacang wijen)
- 2. Bubur halus (dari beras, kacang hijau, kacang merah, kacang hitam, kacang putih, kacang kedelai, kacang almond, kacang mete, kacang pistachio, kacang wijen)
- 3. Bubur kasar (dari beras, kacang hijau, kacang merah, kacang hitam, kacang putih, kacang kedelai, kacang almond, kacang mete, kacang pistachio, kacang wijen)
- 4. Bubur kasar (dari beras, kacang hijau, kacang merah, kacang hitam, kacang putih, kacang kedelai, kacang almond, kacang mete, kacang pistachio, kacang wijen)

**Bayi Usia 9-11 bulan**

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

**Asupan Perhari ASI 50% MP-ASI 50%**

**Asupan MP-ASI:**

- 1. Makanan cincang (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 2. Makanan cincang (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 3. Makanan cincang (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 4. Makanan cincang (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)

**Usia 12-23 bulan**

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

**Asupan Perhari ASI 30% MP-ASI 70%**

**Asupan MP-ASI:**

- 1. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 2. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 3. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 4. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)

**Usia 2-5 Tahun**

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

**Asupan Perhari ASI 0% MP-ASI 100%**

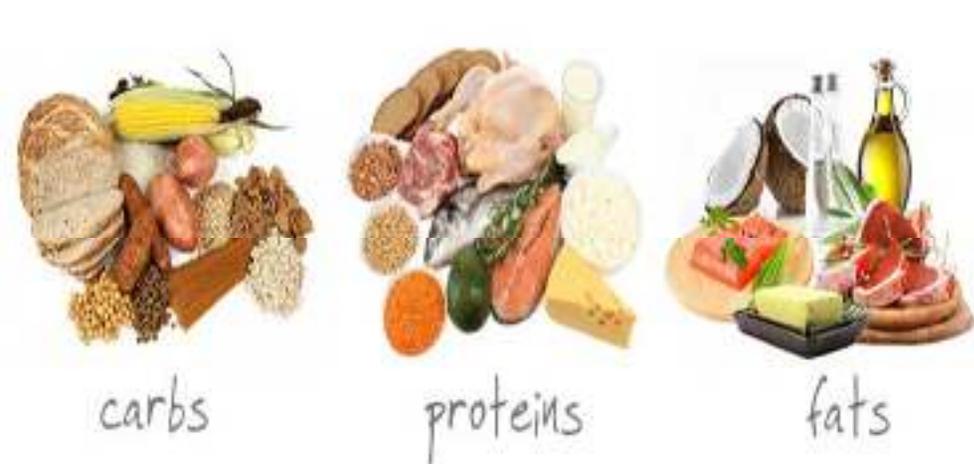
**Asupan MP-ASI:**

- 1. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 2. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 3. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)
- 4. Makanan keluarga (dari daging ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, daging domba, daging babi, daging kambing, daging domba)

## Zat Gizi

### Zat Gizi Makro

### Zat Gizi Mikro



Zat gizi yang banyak menyumbang energi bagi tubuh



### Minerals

Ca, Na, Fe, Mg, K, Cu, Se,  
Asam Folat



### Vitamins

A, D, E, K, B, C

Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, namun memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan hormon, mengatur aktivitas enzim, sistem imun dan sistem reproduksi



- Pilih **sumber hewani** (hati, daging, ikan) sebagai prioritas, karena **penyerapannya lebih tinggi** (heme iron)
- Kombinasikan dengan **vitamin C** (jeruk, pepaya, tomat) untuk membantu penyerapan zat besi dari sumber nabati (non-heme)

## Seberapa Protein Hewani yang digunakan untuk Membuat Makanan Tambahan?



| Bahan Makanan | 6-8 bulan           | 9-11 bulan         | 12-23 bulan dan 2-5 tahun |
|---------------|---------------------|--------------------|---------------------------|
| Ikan          | 30 (3 sdm)          | 40 (4 sdm)         | 50 (5 sdm)                |
| Hati Ayam     | 35 (3,5 sdm)        | 45 (4,5 sdm)       | 55 (5,5 sdm)              |
| Ayam          | 30 (3 sdm)          | 40 (4 sdm)         | 50 (5 sdm)                |
| Daging sapi   | 25 (2,5 sdm)        | 35 (3,5 sdm)       | 45 (4,5 sdm)              |
| Telur         | 50 (1 butir sedang) | 60 (1 butir besar) | 60 (1 butir besar)        |

**IHaDaTa :**  
**naik 1 sdm setiap tahap**  
**usia**

*Ikan, Hati Ayam, Daging  
 Ayam/Sapi, Telur*





# Protein Hewani



- Kaya makro dan mikronutrien
- Mengandung protein berkualitas tinggi karena memiliki asam amino yang lebih lengkap
- Memiliki tingkat penyerapan yang lebih tinggi oleh tubuh, sehingga lebih mudah dimanfaatkan setelah dicerna
- Lemak tidak jenuh ganda rantai panjang seperti DHA berperan penting dalam pembentukan sel saraf, penghantaran sinyal antar sel saraf, pembentukan lapisan lemak yang menyelubungi serabut saraf (mielin), dan fleksibilitas koneksi antar sel otak



Kementerian Kesehatan dan  
Peningkatan Kualitas BKKBN

# Sumber Protein Hewani



## Perbandingan Kandungan Gizi Ikan

(Per 100 Gram)



### Ikan Lele

### Ikan Nila

### Ikan Kembung

### Ikan Salmon

Kalori : 105 kkal  
Protein : 18 gr  
Lemak : 2,9 gr  
Zat Besi : 0,35 mg  
Omega-3 : 0,23 g

Kalori : 129 kkal  
Protein : 26 gr  
Lemak : 2,7 gr  
Zat Besi : 0,56 mg  
Omega-3 : 0,47 g

Kalori : 112 kkal  
Protein : 21,4 gr  
Lemak : 2,3 gr  
Zat Besi : 0,9 mg  
Omega-3 : 2,6 g

Kalori : 116 kkal  
Protein : 19,9 gr  
Lemak : 3,45 gr  
Zat Besi : 0,77 mg  
Omega-3 : 1,4 g

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.



# Sumber Protein Hewani

## Sumber Protein Hewani

### KALORI BAGIAN SAPI (PER 100GR MENTAHAN)



**DAGING**  
273 Kalori  
22gr Lemak  
17.5gr Protein



**OTAK**  
123 Kalori  
8.6gr Lemak  
10.4gr Protein

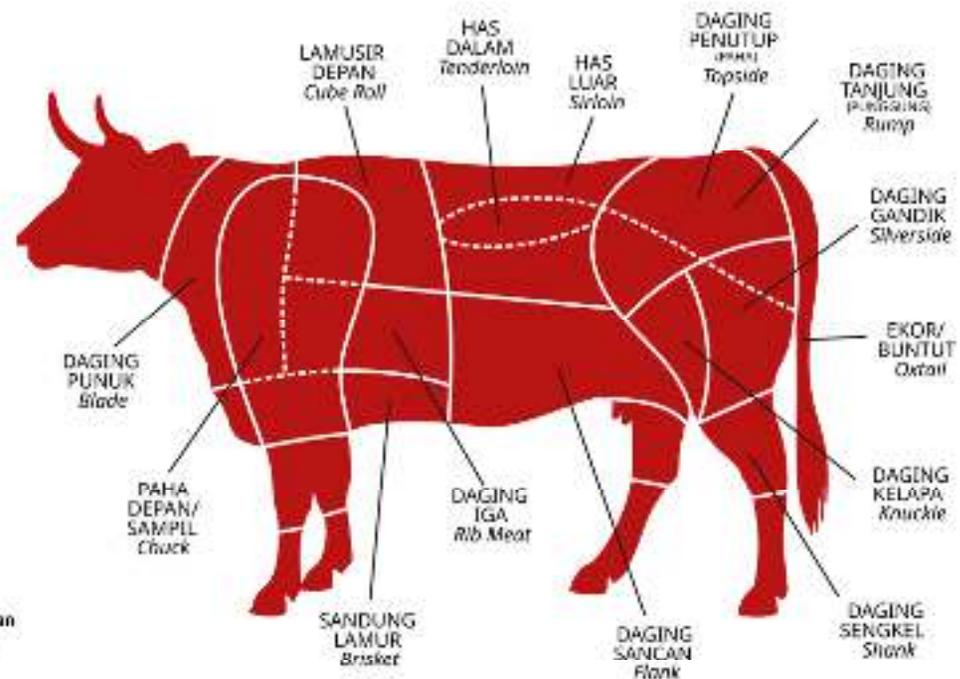


**HATI**  
132 Kalori  
3.2gr Lemak  
19.7gr Protein

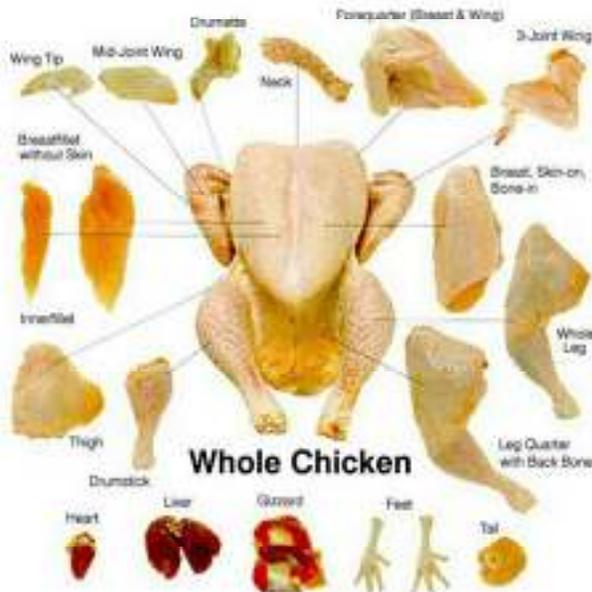


**BABAT**  
108 Kalori  
4.2gr Lemak  
17.6gr Protein

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) Tabel Komposisi Pangan Indonesia Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI



# Sumber Protein Hewani



## KANDUNGAN GIZI TELUR (PER 100 Gr)



**TELUR BEBEK**

Energi : 187 kkal  
Protein : 10.9 Gr  
Lemak : 12.4 Gr  
Karbo : 7.9 Gr  
Fosfor : 295 Mg  
Zat Besi : 6,0 Mg



**TELUR AYAM NEGERI**

Energi : 154 kkal  
Protein : 12.4 Gr  
Lemak : 10.8 Gr  
Karbo : 0.7 Gr  
Fosfor : 258 Mg  
Zat Besi : 3.0 Mg



**TELUR PUYUH**

Energi : 116 kkal  
Protein : 10.7 Gr  
Lemak : 7.0 Gr  
Karbo : 1.6 Gr  
Fosfor : 191 Mg  
Zat Besi : 3.5 Mg



**TELUR AYAM KAMPUNG**

Energi : 174 kkal  
Protein : 10.8 Gr  
Lemak : 14 Gr  
Karbo : 1, 2 Gr  
Fosfor : 268 Mg  
Zat Besi : 4.9 Mg

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

# Sumber Makanan Serat



**Untuk bayi serat hanya untuk diperkenalkan**

Fungsi serat :

- Mengatur proses pencernaan dan penyerapan makanan
- Memberikan keseimbangan gizi

Jumlah serat yang diperbolehkan

Usia 6-11 bulan : 11 gram/hari

Usia 1-3 tahun : 19 gram/hari

Serat didapatkan dari sayur atau buah seperti wortel, bayam, brokoli, pisang



# Penambahan Garam dan Gula

**Penambahan Garam & Gula pada MPASI tidak dilarang  
Namun ada beberapa pertimbangan untuk menundanya  
hingga usia 1 tahun :**

- Fase MPASI adalah fase **memperkenalkan rasa asli bahan makanan**
- Kebutuhan garam/yodium masih dipenuhi dari ASI dan bahan makanan
- Rasa gurih bisa didapatkan secara alami dari rempah, kaldu daging/ikan
- Gula secara alami terkandung dalam berbagai bahan makanan sumber karbohidrat dan buah-buahan
- Kelebihan gula dapat menyebabkan obesitas, karies gigi dan anak mudah rewel
- Membatasi asupan garam untuk anak sejak dini akan mencegah anak terkena berbagai penyakit di kemudian hari





# Makanan Selingan

- Mudah dicerna
- Tidak berbumbu tajam
- Porsi secukupnya dan tidak mengganggu nafsu makan
- Sebagai pelengkap sumber gizi makan utamanya
- Jangan diberikan berdekatan dengan waktu makan utama





# Pengenalan Tekstur Makanan

| 6-9 BULAN  | 9-12 BULAN  | >12 BULAN  |
|--|---|--|
| Lanjutkan Menyusui<br>2-3 sdm bertahap hingga<br>125ml<br>2-3x makan<br>1-2x makan                     | Lanjutkan menyusui<br>125ml bertahap hingga<br>250ml<br>3-4x makan<br>1-2x selingan   | Lanjutkan menyusui<br>Hingga 2 tahun atau lebih<br>200ml hingga 250ml ++<br>3-4x makan<br>1-2x selingan  |
|                       |    |    |
| Makanan dibuat dengan<br>disaring. Tekstur makanan<br>lumat dan kental                                 | Bahan makanan sama dengan<br>orang dewasa, namun rasa di<br>sesuaikan untuk anak-anak. 9-10<br>bulan, makanan di tumbuk<br>dengan tekstur makanan agak<br>kasar. 11-12 bulan, makanan di<br>buat dengan di cincang kasar. | Bahan makanan untuk dewasa<br>dapat juga digunakan untuk<br>membuat makanan bayi dan<br>anak. Pada usia ini, menu untuk<br>anak-anak dapat disamakan<br>dengan dewasa, namun rasa di<br>sesuaikan. |
| <br><b>DI-SARING</b> | <br><b>DI-CINCANG</b>  | <br><b>MASAK BIASA</b>   |

UNICEF Key Messages Booklet

## Tekstur + Konsistensi MP-ASI



Saat usia **6-9 bulan** periode penting meningkatkan konsistensi makanan **bertahap**, jika tidak anak hanya mengenal makanan cair/lumat saja

Sumber: Booklet MPASI, UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI



# Aturan Pemberian Makan

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <p><b>Jadwal</b></p>     | <p>Ada jadwal makanan utama dan makanan selingan (<i>snack</i>) yang teratur, yaitu tiga kali makanan utama dan dua kali makanan kecil di antaranya. Susu dapat diberikan dua – tiga kali sehari.<br/>Waktu makan tidak boleh lebih dari 30 menit<br/>Hanya boleh mengonsumsi air putih di antara waktu makan</p> |
| <p><b>Lingkungan</b></p> | <p>Lingkungan yang menyenangkan (tidak boleh ada paksaan untuk makan)<br/>Tidak ada distraksi (mainan, televisi, perangkat permainan elektronik) saat makan<br/>Jangan memberikan makanan sebagai hadiah</p>  |
| <p><b>Prosedur</b></p>   | <p>Dorong anak untuk makan sendiri<br/>Bila anak menunjukkan tanda tidak mau makan (mengatupkan mulut, memalingkan kepala, menangis), tawarkan kembali makanan secara netral, yaitu tanpa membujuk ataupun memaksa.<br/>Bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan, akhiri proses makan.</p>             |

Sumber: Bernard-Bonnin, Art-Rodas, <sup>89,90</sup>



## Perilaku Makan yang Salah pada Balita



1



### Jagalah kebersihan

- Cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan menyuapi anak
- Cuci tangan dengan sabun setelah dari toilet (BAB/BAK), membersihkan bokong anak atau memegang hewan peliharaan
- Cuci seluruh permukaan dan alat untuk memasak dan menyimpan makanan

2



### Pisahkan pangan matang dan pangan mentah

- Pisahkan daging sapi, daging unggas dan makanan laut dari pangan lainnya.
- Gunakan peralatan seperti pisau dan talenan yang berbeda untuk pangan matang dan pangan mentah
- Gunakan wadah terpisah dan tertutup untuk menghindari kontak antara pangan matang dan pangan mentah

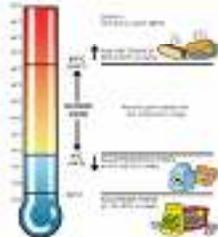
3



### Masaklah dengan benar

- Masalah makanan dengan matang, terutama daging sapi, daging unggas, telur dan makanan laut. Untuk jenis daging sampai darahnya hilang atau dalamnya tidak berwarna merah muda.
- Didihkan makanan berkuah (sup) dan diadkan selama minimal 1 menit setelah mendidih.
- Masak kembali makanan yang sudah matang jika sudah lebih dari 2 jam.

4



### Jagalah pangan pada suhu aman

- Jangan membiarkan pangan matang pada suhu ruang lebih dari 2 jam
- Simpan segera semua pangan yang cepat rusak dalam lemari pendingin
- Jangan menyimpan makanan terlalu lama dalam lemari pendingin
- Jangan biarkan makanan beku mencair pada suhu ruang

5



### Gunakan air dan bahan baku yang aman

- Gunakan air yang aman atau beri perlakuan agar air aman. Untuk air minum, didihkan air dan tunggu 3 menit setelah mendidih.
- Pilih pangan segar dan bermutu
- Cucilah buah-buahan atau sayuran, terutama yang dimakan mentah. Jangan terlewat bagian lipatan-lipatan daun.
- Jangan mengonsumsi pangan yang sudah kadaluwarsa

**Jagalah kebersihan dan keamanan pangan dalam mempersiapkan makanan agar anak tidak sakit.**



## Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

### Bayi 6-8 bulan:

#### Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 30 gr
- Dadar telur 35 gr
- Sayur kare wortel tempe 20 gr



#### Cara Membuat:

- Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (dari sayur kare) dilumatkan kemudian disaring
- Ditambahkan kuah sayur (santan kare) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan.



### Bayi 9-11 bulan:

#### Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 45 gr
- Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
- Tumis buncis 25 gr



#### Cara Membuat:

- Nasi, ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
- Sajikan dengan kuah sayur (santan kare).



### Anak 12-23 bulan:

#### Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 55 gr
- Semur hati ayam 45 gr
- Bening/ bobor bayam 20 gr



#### Cara Membuat:

MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan)



## Contoh Makanan Selingan

### Perkedel kentang isi daging



KENTANG  
25 gr



DAGING GILING  
5 gr



MINYAK  
5 gr



TELUR AYAM  
5 gr





## Bayi 6-8 bulan:

### Contoh Bahan:

- Beras putih 10 gr
- Telur ayam 30 gr
- Tempe kedelai 10 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 gr



### Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah ditumis dengan sedikit minyak (bawang merah, daun salam, kunyit)
- Setelah nasi masak, masukan telur yang telah dikocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan

## Bayi 9-11 bulan:

### Contoh Bahan:

- Beras putih 15 gr
- Ikan kembung 30 gr
- Minyak kelapa 10 gr
- Wortel 15 gr
- Tempe 10 gr



### Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar/ cincang
- Sajikan



## Anak 12-23 bulan:

### Contoh Bahan:

- Beras putih 25 gr
- Hati ayam 50 gr
- Minyak kelapa 5 gr
- Bayam 20 gr
- Santan 50 gr



### Cara memasak:

- Memasak beras sampai menjadi nasi
- Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
- Membuat sayur bayam
- Sajikan





# MP ASI Pangan Lokal Usia 6-8 Bulan

**Makanan Kaya Protein dan Lemak**

**RESEP UNTUK 3 PORSI**



**Bahan**

- 100 gr wortel potong dadu
- 100 gr kacang hijau
- 100 gr kacang merah
- 100 gr kacang putih
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang kedelai
- 100 gr kacang tanah
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju

**Informasi nilai gizi per porsi:**

|               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| <b>Energi</b> | <b>Protein</b> | <b>Lemak</b> |
| <b>91</b>     | <b>3.1</b>     | <b>3.5</b>   |
| <b>kkal</b>   | <b>gr</b>      | <b>gr</b>    |

**Bubur Soto Ayam Sederhana**

**RESEP UNTUK 3 PORSI**



**Bahan**

- 100 gr ayam potong
- 100 gr wortel
- 100 gr kacang hijau
- 100 gr kacang merah
- 100 gr kacang putih
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang kedelai
- 100 gr kacang tanah
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju

**Informasi nilai gizi per porsi:**

|               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| <b>Energi</b> | <b>Protein</b> | <b>Lemak</b> |
| <b>96</b>     | <b>4.6</b>     | <b>4.1</b>   |
| <b>kkal</b>   | <b>gr</b>      | <b>gr</b>    |

**Bubur Sayur Buncis Kacang Merah**

**RESEP UNTUK 3 PORSI**



**Bahan**

- 100 gr kacang merah
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang putih
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang kedelai
- 100 gr kacang tanah
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju

**Informasi nilai gizi per porsi:**

|               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| <b>Energi</b> | <b>Protein</b> | <b>Lemak</b> |
| <b>98</b>     | <b>45.1</b>    | <b>3.6</b>   |
| <b>kkal</b>   | <b>gr</b>      | <b>gr</b>    |

**Mendukung Asam Lemak Esensial**

**RESEP UNTUK 3 PORSI**



**Bahan**

- 100 gr beras
- 100 gr kacang hijau
- 100 gr kacang merah
- 100 gr kacang putih
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang kedelai
- 100 gr kacang tanah
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju

**Informasi nilai gizi per porsi:**

|               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| <b>Energi</b> | <b>Protein</b> | <b>Lemak</b> |
| <b>125</b>    | <b>4.5</b>     | <b>4.9</b>   |
| <b>kkal</b>   | <b>gr</b>      | <b>gr</b>    |

**Tela Bubur Manis dengan Kacang Ucing**

**RESEP UNTUK 3 PORSI**



**Bahan**

- 100 gr beras
- 100 gr kacang hijau
- 100 gr kacang merah
- 100 gr kacang putih
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang kedelai
- 100 gr kacang tanah
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju

**Informasi nilai gizi per porsi:**

|               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| <b>Energi</b> | <b>Protein</b> | <b>Lemak</b> |
| <b>119</b>    | <b>6.4</b>     | <b>4.4</b>   |
| <b>kkal</b>   | <b>gr</b>      | <b>gr</b>    |

**Nasi Tim Ayam Telur Segar**

**RESEP UNTUK 3 PORSI**



**Bahan**

- 100 gr beras
- 100 gr kacang hijau
- 100 gr kacang merah
- 100 gr kacang putih
- 100 gr kacang buncis
- 100 gr kacang kedelai
- 100 gr kacang tanah
- 100 gr kacang mete
- 100 gr kacang almond
- 100 gr kacang pistachio
- 100 gr kacang hazelnut
- 100 gr kacang macadamia
- 100 gr kacang walnut
- 100 gr kacang pecan
- 100 gr kacang Brazil
- 100 gr kacang kaju

**Informasi nilai gizi per porsi:**

|               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| <b>Energi</b> | <b>Protein</b> | <b>Lemak</b> |
| <b>117</b>    | <b>4.8</b>     | <b>4.5</b>   |
| <b>kkal</b>   | <b>gr</b>      | <b>gr</b>    |



# MP ASI Pangan Lokal Usia 9-11 Bulan

### Nasi Tim Ayam Lele Cincang



**RESEP UNTUK  
3 PORSI**

**Bahan**

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdm) minyak goreng
- 10 ml (2 sdm) sambal kental
- 15 sdm bawang bombay (iris halus)
- 200 ml kaldu ayam

Informasi nilai gizi per porsi :

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Energi</b><br><b>125</b><br><b>kcal</b> | <b>Protein</b><br><b>4.5</b><br><b>gr</b> | <b>Lemak</b><br><b>4.9</b><br><b>gr</b> |
|--|---|---|

### Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh



**RESEP UNTUK  
3 PORSI**

**Bahan**

- 115 gr (12 sdm) nasi putih
- 30 gr (1 potong kecil) ikan Tuna segar, haluskan
- 30 gr (3 butir) telur puyuh
- 15 sdm (1 potong besar) wortel
- 10 gr (1 buah sedang) tomat

Informasi nilai gizi per porsi :

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Energi</b><br><b>120</b><br><b>kcal</b> | <b>Protein</b><br><b>4.6</b><br><b>gr</b> | <b>Lemak</b><br><b>4.3</b><br><b>gr</b> |
|--|---|---|

Sumber : Kemenkes 2023. Buku Resep Makanan



# MP ASI Pangan Lokal Usia 12-23 Bulan



**Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam**



**RESEP UNTUK 3 PORSI**

**Bahan**

- 140 gr (1/2 kg) nasi putih
- 40 gr (1/4 potong) telur ayam puyuh
- 50 gr (1/2 buah) daging ayam cincang
- 80 gr (3 buah) tahu, potong kecil-kecil
- 30 gr (1/2 sdm) wortel
- 30 gr (1/2 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gr (1/2 sdm) kacang hijau
- 4 gr garam paku

Informasi nilai gizi per porsi :

|                              |                              |                            |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Energi</b><br>260<br>kkal | <b>Protein</b><br>10.4<br>gr | <b>Lemak</b><br>10.7<br>gr |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------|

**Nasi Soto Ayam Kuah Kuning**



**RESEP UNTUK 3 PORSI**

**Bahan**

- 100 gr (1/2 sdm) nasi
- 20 gr (1/2 potong) ayam dibekuk halus
- 30 gr (1/4 sdm) bawang putih
- 60 gr (1/2 sdm) daun bawang
- 50 gr (1/2 sdm) tomat
- 30 gr (1 sdm) minyak goreng

Informasi nilai gizi per porsi :

|                              |                             |                            |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Energi</b><br>263<br>kkal | <b>Protein</b><br>9.5<br>gr | <b>Lemak</b><br>10.9<br>gr |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|

**Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning**



**RESEP UNTUK 3 PORSI**

**Bahan**

- 100 gr (1/2 sdm) nasi
- 100 gr (1/2 sdm) ikan air tawar puyuh
- 100 gr (1/2 sdm) labu kuning
- 100 gr (1/2 sdm) wortel
- 100 gr (1/2 sdm) jagung pipil
- 100 gr (1/2 sdm) kacang hijau
- 100 gr (1/2 sdm) minyak goreng

Informasi nilai gizi per porsi :

|                              |                              |                           |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <b>Energi</b><br>261<br>kkal | <b>Protein</b><br>13.6<br>gr | <b>Lemak</b><br>9.1<br>gr |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|

**Nasi Ikan Kuah Kuning**



**RESEP UNTUK 3 PORSI**

**Bahan**

- 130 gr (1/2 sdm) nasi
- 130 gr (1/2 sdm) ikan kembung
- 70 gr (1/2 sdm) wortel
- 70 gr (1/2 sdm) jagung pipil
- 50 gr (1/2 sdm) kacang hijau
- 50 gr (1/2 sdm) minyak goreng

Informasi nilai gizi per porsi :

|                              |                              |                            |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Energi</b><br>267<br>kkal | <b>Protein</b><br>28.5<br>gr | <b>Lemak</b><br>10.7<br>gr |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------|

- **Tekstur:** Sudah mendekati makanan keluarga, disesuaikan dengan kemampuan makan anak
- **Makanan bisa diiris-iris jika diperlukan** untuk memudahkan anak makan sendiri
- **Porsi:** 1–2 kali makan utama (dalam sehari, disesuaikan dengan jadwal MPASI lainnya)

Sumber : Kemenkes 2023. Buku resep Makanan

# Apa Itu Cacingan?

Cacingan merupakan penyakit akibat infeksi parasit (cacing)  
Cacing dapat masuk ke tubuh manusia melalui berbagai cara, misalnya:

- Ketika tangan bersentuhan dengan tanah yang mengandung telur cacing
- Telur cacing tersebut dapat masuk ke dalam mulut ketika anak makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu

Cacing yang menginfeksi tubuh manusia **tidak hanya menyebabkan gangguan pencernaan**, tetapi juga dapat menyebabkan kondisi yang lebih serius seperti **anemia** apabila tidak ditangani dengan tepat.

Beberapa jenis cacing yang dapat menyebabkan infeksi cacingan pada anak, di antaranya:

- **Cacing gelang** (*Ascaris lumbricoides*)
- **Cacing cambuk** (*Trichuris trichiura*)
- **Cacing tambang** (*Ancylostoma duodenale*)
- **Cacing kremi** (*Enterobius vermicularis*)

## Apa saja gejala infeksi cacing?

Berikut merupakan beberapa gejala khas cacingan yang dapat dikenali:



- Tidak nafsu makan sehingga dapat menurunkan berat badan
- Lemah, letih, lesu, dan mudah lelah
- Sakit perut, mual, dan muntah
- Perut buncit namun badan kurus
- Gatal pada anus terutama pada malam hari



# Kapan Obat Cacing Diberikan?

## Pencegahan Cacingan

Dengan pemberian obat cacing berkala

- diberikan bersamaan vit A
- semua balita usia 1-5 tahun
- posyandu & puskesmas
- bayi < 1 tahun belum perlu
- Feb & Agustus
- 1x setiap 6 bulan

- Obat cacing mulai dapat diberikan pada anak usia 1 tahun (IDAI, Kemenkes)  
Pada usia tersebut anak sudah mulai terjadi kontak dengan tanah, yang merupakan salah satu sumber penularan infeksi cacing
- Pemberian obat cacing dilakukan setiap 6 bulan sekali atau dua kali dalam satu tahun
- Infeksi cacing dapat terjadi akibat kurangnya menjaga pola perilaku hidup bersih dan sehat

# Apa Saja Obat Cacing yang Dapat Diberikan?

**Mebendazol** merupakan obat untuk mengobati beberapa infeksi cacing dalam usus, seperti:

- Cacing kremi
- Cacing gelang
- Cacing tambang
- Cacing cambuk

Mebendazol bekerja dengan **cara mencegah cacing menyerap gula dan nutrisi lain**, sehingga cacing akan kehilangan sumber energi dan mati

## ***Catatan :***

- Mebendazol **hanya membunuh cacing dewasa**, namun **tidak membunuh telur cacing**
- Obat ini tersedia dalam bentuk **tablet kunyah 500 mg** dan **sirup 100 mg/5 mL**
- Obat dapat digunakan sebelum atau sesudah makan

# Dosis dan Cara Pemberian Obat Cacing

## 1. Albendazol

|                 | Usia 12-23 bulan  | Usia 2-5 tahun   |
|-----------------|---|--|
| tablet 400 mg   |  1/2 tablet      |  1 tablet         |
| sirup 200mg/5mL |  1 sendok (5mL) |  2 sendok (10mL) |

## 2. Mebendazol

1 tablet 500 mg untuk anak usia 1-5 tahun



1. Tablet dikunyah atau dihancurkan (terutama pada anak 1-3 tahun karena risiko tersedak)



2. Berikan dengan lembut, jangan dipaksa



<http://www.wiki.strobeland.com/medication/2012/01/28/>



# Pemberian Vitamin A untuk Usia 6 - 23 Bulan



## Sasaran Pemberian

- **Bayi usia 6–11 bulan** diberikan kapsul **vitamin A biru** berisi **100.000 IU**
- **Balita usia 12–59 bulan** diberikan kapsul **vitamin A merah** berisi **200.000 IU**
- Pemberian kapsul vitamin A dilakukan dua kali dalam setahun, yaitu setiap bulan **Februari** dan **Agustus (bulan vitamin A)**



# Pemberian Vitamin A untuk Usia 6 - 23 Bulan

## Mekanisme Pemberian Vitamin A

- Anak diberikan vitamin A satu kali dengan cara diminum langsung menggunakan kapsul
- Pastikan anak dalam kondisi sehat saat diberikan vitamin A
- Jika anak dalam kondisi diare berat, pemberian dapat ditunda sementara

## Alasan Pemberian Vitamin A

- Indonesia masih termasuk dalam kategori negara dengan risiko **KVA** sedang hingga tinggi, terutama pada Balita
- Pencegahan KVA melalui suplementasi vitamin A terbukti efektif menurunkan angka kesakitan dan kematian anak



# Langkah Mengatasi GTM

## Evaluasi Penyebab GTM

- Pastikan anak tidak sedang mengalami gangguan medis seperti infeksi, sariawan, gangguan saluran cerna, atau gangguan tumbuh kembang
- Konsultasi dengan dokter anak bila GTM berlangsung lebih dari dua minggu atau disertai penurunan berat badan

## Terapkan Aturan Makan yang Konsisten (*Feeding Rules*)

- Jadwal makan harus teratur yaitu 3 kali makan utama dan 2 kali camilan sehat setiap hari
- Diluar jam makan yang telah diatur, hindari memberikan atau menawarkan makanan pada bayi dan anak
- Hindari memberi makanan atau minuman manis menjelang waktu makan





# Langkah Mengatasi GTM

## Batasi Waktu Makan

- Aturan makan penting untuk mendorong anak menerapkan perilaku makan yang baik
- Satu sesi makan maksimal 30 menit
- Jika dalam waktu tersebut anak tidak mau makan, hentikan proses makan tanpa emosi atau paksaan untuk mengajarkan anak menghargai waktu makan

## Ciptakan Lingkungan Makan yang Menyenangkan

- Proses pemberian makan juga merupakan pembelajaran dan proses kasih sayang
- Dorong anak untuk dapat mandiri
- Ajak anak makan di meja makan tanpa gangguan gadget atau televisi. Membiarkan anak bermain sambil makan membuat anak tidak fokus pada proses makan
- Libatkan anak (yang lebih besar) dalam proses menyiapkan makanan untuk meningkatkan minat makan

## Dukung Kemandirian Anak dalam Makan

- Latih anak makan sendiri meskipun berantakan
- Jangan terus-menerus menyuapi jika usia anak sudah bisa makan sendiri



# Langkah Mengatasi GTM

## Berikan Pujian Positif

- Berikan pujian saat anak mencoba makanan baru atau mau makan sendiri
- Tetap tenang dan jangan memaksa, atau memberikan hukuman terkait makanan

## Variasi Menu dan Penyajian

- Berikan variasi makanan dan bentuk penyajian agar anak tidak bosan.
- Sesuaikan tekstur makanan dengan usia dan kemampuan mengunyah anak.
- Hidangkan dalam porsi kecil

## Kenali dan Ajarkan Sinyal Lapar dan Kenyang Anak

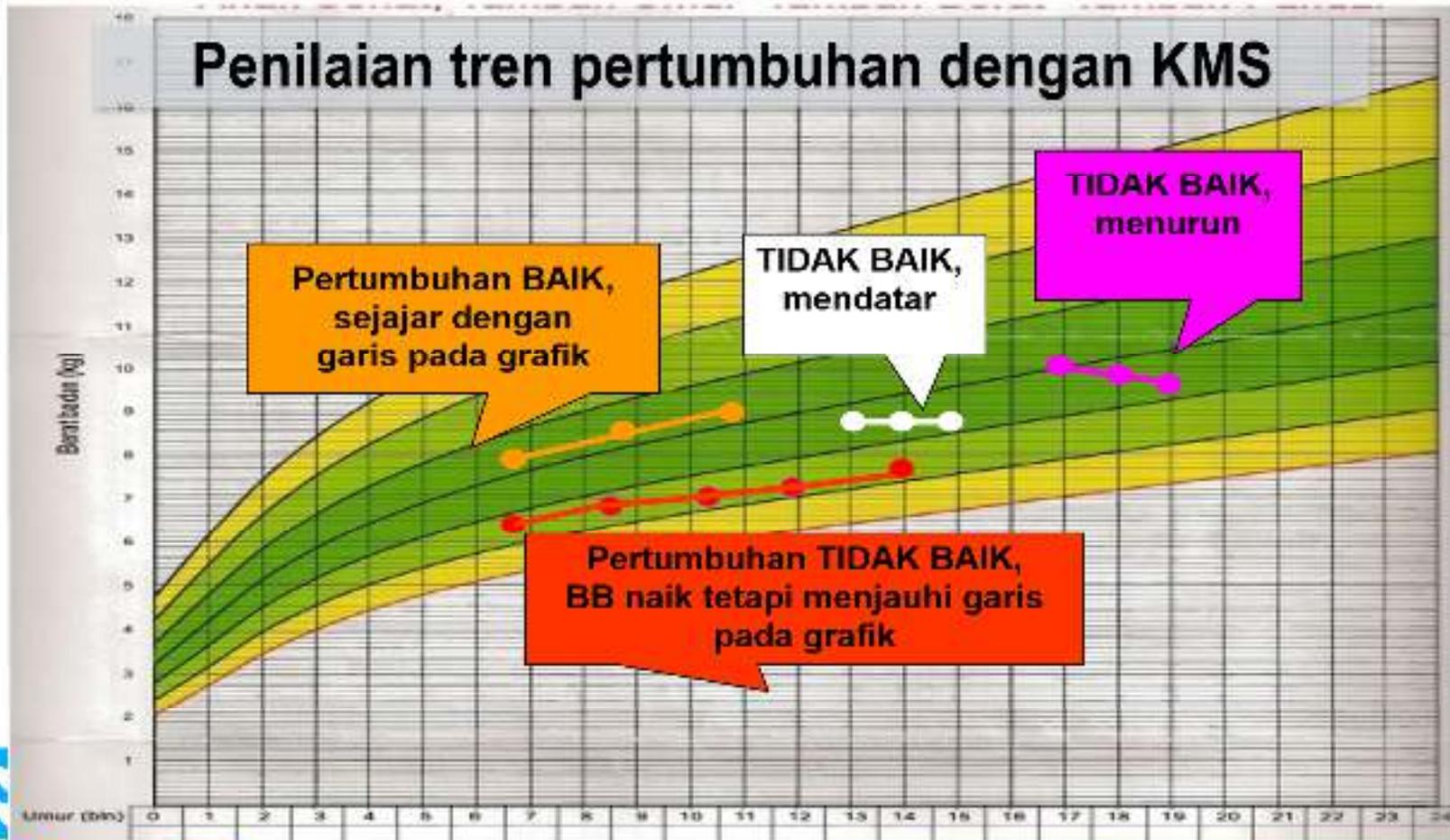
- Ajarkan anak untuk makan saat lapar dan berhenti saat kenyang
- Jangan paksa anak menghabiskan makanan jika anak sudah menunjukkan tanda kenyang







# Menilai Keberhasilan MP-ASI



# KESIMPULAN

## Peran PKB dan TPK untuk mendukung implementasi Gizi Seimbang Anak Usia 6–23 Bulan

### 1. Edukator MP-ASI

PKB dan TPK berperan aktif dalam memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada ibu balita tentang

- Pentingnya pemberian MP-ASI setelah bayi berusia 6 bulan sebagai pelengkap ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi yang meningkat
- Syarat MP-ASI yang tepat yaitu cukup energi, protein, mikronutrien, higienis, sesuai tekstur dan frekuensi berdasarkan usia anak
- Prinsip pemberian MP-ASI termasuk variasi bahan makanan, porsi yang bertahap, dan pemberian makan responsif sesuai tanda lapar/kenyang anak

### 2. Mendorong Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Isi Piringku Anak Usia 6-23 Bulan

PKB dan TPK mendorong keluarga untuk menerapkan

- “Isi Piringku” untuk anak usia 6–23 bulan dengan menekankan pentingnya makanan bergizi seimbang beragam dan aman, kaya protein hewani dan nabati, sesuai dengan ketersediaan pangan lokal



# KESIMPULAN

## 3. Pendukung Program Suplementasi

PKB dan TPK membantu tenaga kesehatan dalam :

- Mendistribusikan dan memantau konsumsi vitamin A sesuai jadwal (bulan Februari dan Agustus)
- Memberikan edukasi tentang pentingnya pemberian obat cacing minimal dua kali dalam setahun bagi anak usia  $\geq 12$  bulan, untuk mencegah infeksi cacing yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi

## 4. Masalah *Picky Eater* (GTM)

PKB dan TPK memberikan pemahaman edukasi bagi orang tua terkait pola asuh gizi

- Gerakan Tutup Mulut (GTM) sebagai hal umum yang bisa terjadi pada anak
- Strategi mengatasi GTM, seperti variasi menu, suasana makan yang menyenangkan, tidak memaksa, dan menjaga jadwal makan teratur

## 5. Memantau Pertumbuhan Anak

PKB dan TPK berperan dalam:

- Mendorong orang tua membawa anak ke posyandu secara rutin setiap bulan untuk ditimbang dan diukur
- Menggunakan Buku KIA untuk memantau status pertumbuhan anak (berat badan menurut umur, tinggi badan, dan status gizi)
- Melaporkan bila ada indikasi masalah pertumbuhan seperti gizi kurang, stunting, atau wasting untuk segera ditindaklanjuti



SCAN ME

[https://bit.ly/MODUL\\_7\\_KECUKUPAN\\_GIZI\\_AUD](https://bit.ly/MODUL_7_KECUKUPAN_GIZI_AUD)



Kementerian Kependudukan dan  
Pembangunan Keluarga/EKKN

# TERIMA KASIH

**Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kependudukan,  
Pembangunan Keluarga dan Keluarga Berencana**

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/  
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta

