



# **BUKU SAKU**

**MPASI dan Tumbuh Kembang**





**Buku ini dibuat untuk praktik kerja lapang (PKL) gizi masyarakat  
Universitas Sahid Jakarta**

**Diberikan untuk Posyandu Anggrek  
yang beralamat di Bukit Waringin Blok G Desa Cimanggis,  
Kec. Bojonggede, Kab.Bogor**

**dibuat oleh :**

<b>Aulia Rizki R</b>	<b>2018350036</b>
<b>Azizah Nur Salsabil</b>	<b>2018350034</b>
<b>Balqis Salsabilla</b>	<b>2018350028</b>
<b>D.Zulya Lovyana</b>	<b>2018350017</b>
<b>Fifi Khoirunnisa</b>	<b>2018350023</b>
<b>Miranda Zerlina</b>	<b>2018350007</b>
<b>Neneng Munifah S</b>	<b>2018350015</b>
<b>Restu Ajeng N</b>	<b>2018350019</b>

**Dosen Pembimbing :  
Megah Stefani,S.Gz,M.Si**

# DAFTAR ISI

<b>MPASI</b> .....	<b>1</b>
Pengertian MPASI.....	2
Syarat Pemberian MPASI .....	3
Cara Penyimpanan MPASI .....	4
Rekomendasi Pemberian MPASI .....	5
Bahan Yang Bisa Digunakan .....	6
Pemberian MPASI Ketika Anak Tidak Mau Makan .....	7
Pemberian MPASI Ketika Anak Sakit .....	8
<i>Responsive Feeding</i> .....	9
Mitos dan Fakta MPASI .....	11
Contoh Menu .....	13
<b>Tumbuh Kembang</b> .....	<b>18</b>
Tahapan Tumbuh Kembang.....	19
Stimulasi Tumbuh Kembang .....	24
Gangguan Tumbuh Kembang .....	27
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>28</b>



# MPASI





## **Apa itu MPASI?**

MP ASI adalah makanan dan minuman yang diberikan kepada anak usia 6–24 bulan, karena pemberian ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan gizinya.

## **Tujuan MPASI**

- Supaya anak dapat menerima berbagai variasi makanan dengan bermacam-macam rasa dan bentuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengunyah, menelan, dan dapat terbiasa dengan makanan baru
- Agar anak sehat dan terhindar dari berbagai penyakit
- Mencegah terjadinya kejadian gizi kurang dan gizi buruk

## **Bagaimana Kriteria MP ASI yang baik?**

- 1** **Harga terjangkau dan mudah didapat**
- 2** **Disukai oleh anak**
- 3** **Mudah disiapkan**
- 4** **Rasa tidak terlalu kuat (tidak pedas, tidak terlalu manis dan asin)**
- 5** **Mudah dimakan**
- 6** **Bersih dan aman (tidak tercemar bahan kimia, duri/tulang, lalat/serangga)**



# Syarat pemberian MP ASI (ABCD)



## Aman

makanan, alat dan pengolah makanan bersih (mencuci tangan sebelum menyiapkan dan saat pemberian MP ASI)



## Benar dan Responsif

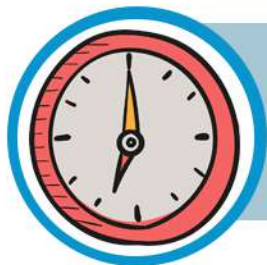
Teratur, waktu makan tidak boleh >30 menit, tidak sedang menonton tv/gadget atau bermain, mengajarkan anak untuk memegang sendok dan gelas sendiri.

(noted : bahan sendok dan gelas lunak/plastik dan aman)



## Cukup & sesuai

Memperhatikan dari mulai frekuensi, tekstur, dan variasi makanan.



## Diwaktu yang Tepat

Diberikan mulai usia anak 6 bulan

## Pemberian MP ASI yang tidak tepat waktu dapat membuat.....

Terlalu Dini (Kurang dari 4 bulan)	Terlambat (Lebih dari 7 bulan)
Risiko diare	Berpeluang terjadi gagal tumbuh
Produksi ASI menurun	Berpeluang terjadi anemia (kurang darah)
Alergi	Gangguan tumbuh kembang



**Bagaimana  
MP ASI yang higienis  
dan cara penyimpanannya**

1. Ibu dan bayi mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan.
2. Pastikan tangan dan peralatan makan bayi bersih
3. Menyimpan makanan bayi di tempat yang aman dan bersih
4. Pisahkan pisau dan talenan untuk memotong bahan makanan mentah dan matang
5. Bahan makanan yang mudah terkena bakteri seperti daging, ikan, telur, susu, buah dan sayuran disimpan dalam kulkas dengan suhu  $<5^{\circ}\text{C}$ .
6. Daging dan ikan disimpan didalam plastik dan pisahkan dari bahan makanan yang sudah matang.
7. Makanan yang seharusnya disimpan dalam lemari pendingin tidak boleh digunakan setelah segel dibuka dan berada di luar ruangan selama 2 jam.



## Rekomendasi pemberian MP ASI anak usia 6-23 bulan

Usia	Konsistensi/Tekstur	Frekuensi	Jumlah Setiap Kali Makan	Porsi Per Setiap Kali Makan
6-8 bulan	Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental	2-3 kali makan 1-2 kali selingan	2-3 sendok makan bertahap hingga 125 ml atau $\frac{1}{2}$ mangkuk ukuran 250 ml	(karbohidrat: 1,5 sdt, protein hewani: 1 sdt, protein nabati: 0,5 sdt, serat: 1 sdt)  <b>bertahap hingga</b>  (karbohidrat: 4 sdm, protein hewani: 3,5 sdm, protein nabati: 1 sdm, serat: 3 sdm)
9-11 bulan	Tekstur makanan yang dicincang atau dicacah	3-4 kali makan 1-2 kali selingan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkuk ukuran 250 ml (125-200 ml)	(karbohidrat: 4 sdm, protein hewani: 3,5 sdm, protein nabati: 1 sdm, serat: 3 sdm)  <b>bertahap hingga</b>  (karbohidrat: 6,5 sdm, protein hewani: 5,5 sdm, protein nabati: 2 sdm, serat: 4,5 sdm)
12-23 bulan	Tekstur makanan yang diiris-iris (makanan keluarga)	3-4 kali makan 1-2 kali selingan	$\frac{3}{4}$ - 1 mangkuk ukuran 250 ml	(karbohidrat: 6,5 sdm, protein hewani: 5,5 sdm, protein nabati: 2 sdm, serat: 4,5 sdm)  <b>bertahap hingga</b>  (karbohidrat: 8,5 sdm, protein hewani: 7,5 sdm, protein nabati: 2,5 sdm, serat: 6 sdm)

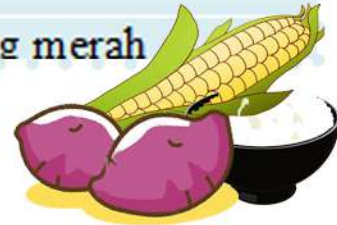
Keterangan: sdt = sendok teh  
sdm = sendok makan





## Bahan makanan yang bisa digunakan untuk pembuatan MP ASI

Golongan Bahan Makanan	Contoh Bahan Makanan
Karbohidrat	Nasi, ubi, kentang, bihun, roti, jagung
Lemak	Minyak (contohnya minyak kelapa dan kelapa sawit), santan, margarin, mentega
Protein	
a. Hewani	Daging sapi, ayam, ikan, telur, hati ayam, udang
b. Nabati	Tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tanah, kedelai, merah, hijau)
Serat	Brokoli, wortel, buncis, bayam, labu siam, alpukat, pisang, melon, mangga, apel, pepaya
Zat besi (Fe)	Hati ayam, bayam, kacang-kacangan, daging merah



## Masalah pada pemberian MP-ASI



**Gerakan tutup mulut atau tidak mau makan**



**Pilih-pilih makanan**



**Anak mengemut makanan dalam mulut**



**Sulit buang air besar**

**Ketika anak sulit makan apa yang harus dilakukan?**



**BANTU**

**B**

**Berikan makanan rumah yang bersih dan sehat**

**A**

**Anak selalu ditawarkan berbagai jenis makanan baru**

**N**

**Nikmati proses pemberian makan dan hindari pemikiran bahwa anak tidak suka dengan jenis makanan tertentu**

**T**

**Tawarkan makanan sehat yang dapat digenggam oleh anak (finger food) contoh: sayuran dan potongan buah, karena dapat melatih anak untuk makan dan membuat anak tertarik dengan berbagai bentuk serta warna dari sayuran dan buah-buahan**

**U**

**Untuk pemberian makan jangan dengan paksaan**



## Pemberian makan ketika anak sakit



Dengan cara  
**TEBAS**

- T**eruskan pemberian ASI
- E**rikan MP ASI sesuai umur
- B**erikan makanan hangat, sedikit tapi sering
- A**mbahan kaldu sapi atau ayam dapat menjadi penambah nafsu makan untuk anak usia lebih dari 1 tahun
- S**etelah sembuh berikan lebih banyak makanan untuk mengganti kehilangan berat badan

# Apa yang dimaksud dengan “Responsive Feeding” ?

**Proses mengenali tanda lapar dan kenyang yang ditunjukkan oleh bayi dengan bahasa tubuhnya dan bagaimana ibu menanggapiinya**



## Tanda bayi lapar

Menangis, memasukkan tangan ke dalam mulut, dan mencoba mengambil makanan



## Tanda bayi kenyang

Membuang, menumpahkan atau melepeh makanan, menjauhkan alat makan, dan menggelengkan kepala

### Catatan:

Disinilah peran antara hubungan ibu dan anak terjalin dimana ibu yang menyiapkan makanan apa yang akan diberikan dan anak akan memutuskan apakah ia akan makan yang disediakan dan berapa banyak yang ia makan.



LAKUKAN	HINDARI
Berikan MP-ASI sesuai keinginan anak	Hindari minum terlalu banyak sebelum dan saat makan
Dampingi langsung ketika makan dan ibu/pengasuh harus peka pada tanda lapar & kenyang yang ditunjukkan anak	Hindari memaksa atau mengancam anak ketika makan jangan sampai anak mengira bahwa waktu makan adalah perang
Jika anak sudah bisa makan sendiri, maka biarkan untuk makan sendiri	Hindari menonton TV, media elektronik, dan mainan selama makan agar anak fokus makan
Bila anak menolak makan, cobalah dengan makanan lain yang berbeda rasa dan tekstur	Batasi pemberian jus buah (gula jus cukup banyak sehingga anak cepat kenyang & tidak berselera makan, sebaiknya diberikan buah potong saja)
Lama pemberian makan sebaiknya 30 menit	Hindari memberikan makanan kalengan karena tinggi garam dan gula
Buatlah suasana makan menyenangkan	Hindari memberikan susu sapi pada anak < 1 tahun, karena tidak baik untuk kesehatan.
Pangku anak ketika makan, atau menghadap anak ketika anak dipangku orang lain	



# MITOS dan FAKTA MP ASI **11**



**Makan daging/ikan dapat menyebabkan cacingan dan alergi.**



**Daging/ikan adalah sumber protein & tinggi zat besi (sangat dibutuhkan bayi). Cacingan pada bayi dapat disebabkan lingkungan yang kurang bersih.**



**Ati yaitu organ yang beracun, tidak boleh diberikan kepada bayi**



**Ati aman diberikan ke bayi karena mengandung zat besi yang dibutuhkan bayi.**



**MP ASI diberikan ketika sudah tumbuh gigi**



**MP ASI diberikan sejak bayi memasuki usia 6 bulan karena memerlukan tambahan energi selain dari ASI. MP ASI diberikan dengan tekstur lembut sehingga tidak menunggu bayi mempunyai gigi.**



# MITOS dan FAKTA MP ASI 12



MP ASI dengan tekstur encer diberikan pada awal pemberian MP ASI karena lebih mudah ditelan dan takut tersedak bila memberikan makanan lembek/lumat.



MP ASI dengan tekstur encer mengandung lebih banyak cairan dan rendah energi serta zat gizi sehingga tidak dapat memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan bayi. Pemberian tekstur MP ASI lumat bagi bayi dapat dikunyah dengan bantuan air liur bayi



Diberikan makanan rendah lemak dan tinggi serat pada bayi



Lemak dibutuhkan untuk memberikan tambahan energi pada bayi. Sedangkan makanan tinggi serat dapat menyebabkan bayi sembelit. Tambahan lemak ini dapat diberikan dalam bentuk santan, margarin atau minyak

# Contoh Menu MP ASI

13

## a. Usia 6-8 bulan

### “Bubur Nasi Wortel Ikan”

#### Bahan :

- 1) 50 g daging ikan kembung
- 2) 2 buah wortel cincang
- 3) 200 g nasi
- 4) 300 ml kaldu ikan
- 5) 1 siung bawang putih, haluskan
- 6) 3 sdm bawang bombay, haluskan
- 7) ½ sdm minyak



#### Langkah-langkah :

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum
2. Masukkan daging ikan kembung dan wortel, masak hingga berubah warna
3. Tambahkan nasi dan kaldu ikan. Masak hingga mendidih, haluskan lalu disaring
4. Tata dalam mangkuk, sajikan hangat.



## b. Usia 9-11 bulan

### “Bubur Nasi Daging”

#### Bahan :

- 1) ½ sdm minyak
- 2) 40 g daging sapi giling
- 3) 100 g wortel, cincang halus
- 4) 1 sdm daun kucai, cincang halus
- 5) 400 ml kaldu jamur
- 6) nasi 130 g
- 7) ½ sdt garam (opsional)



#### Langkah-langkah :

1. Tumis daging hingga berwarna, lalu masukkan wortel dan daun kucai, tumis hingga harum
2. Tuang kaldu jamur dan nasi, masak sambil sesekali diaduk hingga nasi lembut
3. Tambahkan garam bila perlu, sajikan selagi hangat

# Contoh Menu MP ASI

15

## Selingan

### “Agar-agar buah”

#### **bahan :**

- 1) 2 sdt agar-agar plain**
- 2) 150 ml air matang**
- 3) ½ buah mangga**



#### **Langkah-langkah :**

- 1. Campurkan agar-agar dan air, lalu aduk terus dan masak dengan api kecil.**
- 2. Tunggu hingga uapnya hilang/agak dingin, masukkan ke dalam cetakkan agar.**
- 3. Dinginkan agar-agar dilemari es/dapat langsung disajikan berupa potongan kecil-kecil/diserut**



## c. Usia 12-24 bulan

### “Nasi Ayam Jagung”

#### Bahan :

- 1) 30 gram beras,  
rendam selama 1 jam
- 2) 30 gram daging ayam cincang
- 3) 30 gram jagung manis pipilan
- 4) 50 gram daun katuk, cincang halus
- 5) 300 ml kaldu ayam



#### Langkah-langkah :

1. Rebus beras bersama kaldu dan ayam. Masak hingga bahan matang aduk sesekali hingga tekstur menjadi bubur
2. Tambahkan jagung manis dan daun katuk, masak hingga matang.
3. Angkat, lalu sajikan hangat.

## Selingan

### “Pizza Kentang Sayur”

#### Bahan :

- 1) 2 buah kentang sedang
- 2) 1 buah wortel kecil
- 3) 1 buah buncis
- 4) 1 buah jagung, pipil
- 5) 1 jumput daun seledri
- 6) 2 buah telur
- 7) ½ sdt margarin



#### Langkah-langkah :

1. Kukus kentang, wortel, buncis dan jagung hingga matang
2. Haluskan kentang dalam wadah menggunakan garpu
3. Potong wortel dan potong buncis dengan ukuran kecil
4. Masukkan telur, daun seledri dan semua sayuran ke dalam wadah yang berisi kentang
5. Panaskan teflon yang sudah diberi margarin diatas api kecil
6. Setelah margarin mencair, masukkan adonan kemudian ratakan
7. Tutup teflon, dan masak hingga matang sekitar 10-15 menit
8. Setelah matang, pindahkan pizza ke wadah datar lalu potong dengan ukuran kecil.
9. Diamkan sebentar, pizza siap untuk dihidangkan.



# ***Tumbuh Kembang***



# Tumbuh Kembang

19

**Ceklis Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur**  
**"SI OTTAN MANDIRI BERMAIN BELANJA MANGGA"**

Umur 0-6 bulan		
Si	Mempertahankan posisi kepala tetap tegak	
O	Suka mengoceh sendiri	
T	Terkejut jika ada suara keras.	
T	Tersenyum saat diajak berbicara.	
AN	Bisa berbalik dari telungkup ke telentang	





# Tumbuh Kembang

20

## Ceklis Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur "SI OTTAN MANDIRI BERMAIN BELANJA MANGGA"

	Umur 6-12 bulan	
<b>Ma</b>	Memanggil kata "papa" atau "mama".	
<b>N</b>	Merangkak saat mengambil mainan atau mendekati seseorang	
<b>Di</b>	Belajar berdiri dengan berpegangan di kursi.	
<b>R</b>	Bermain tepuk tangan/ciluk ba.	
<b>I</b>	Dapat duduk sendiri	



# Tumbuh Kembang

21

## Ceklis Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur "SI OTTAN MANDIRI BERMAIN BELANJA MANGGA"

	Umur 12-24 bulan	
<b>Ber</b>	Berjalan sendiri tanpa berpegangan	
<b>M</b>	Menyebut 3-6 kata seperti makan, minum, mandi, dll	
<b>A</b>	Memegang cangkir sendiri dan belajar makan - minum sendiri	
<b>I</b>	Suka menirukan pekerjaan rumah tangga	
<b>N</b>	Memperlihatkan rasa iri/cemburu	



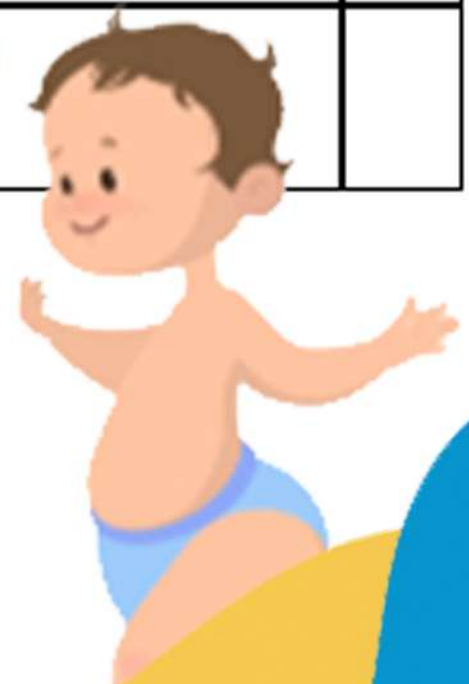


# Tumbuh Kembang

22

**Ceklis Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur  
"SI OTTAN MANDIRI BERMAIN BELANJA MANGGA"**

	Umur 24-36 bulan	
<b>Be</b>	Dapat <b>ber</b> bicara dengan baik	
<b>L</b>	Dapat <b>me</b> lepas pakaiannya sendiri	
<b>A</b>	Dapat <b>ma</b> kan nasi sendiri tanpa banyak tumpah	
<b>N</b>	Dapat <b>ber</b> main dan menendang bola kecil	
<b>Ja</b>	Dapat <b>ber</b> jalan naik tangga sendiri	



# Tumbuh Kembang

23

## Ceklis Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur "SI OTTAN MANDIRI BERMAIN BELANJA MANGGA"

	Umur 36-60 bulan	
M	Dapat Menyebut nama, umur, dan tempat.	
A	Senang bertanya tentang sesuatu	
N	Dapat Menyebut angka, menghitung jari	
Gg	Dapat Menggosok gigi tanpa dibantu	
A	Bicaranya mudah dimengerti	





# Stimulasi Tumbuh Kembang Anak

ingat **BANTU**, **AJAK**, dan **AJARI**



## Usia 0 sampai 6 bulan

- **Bantu** anak belajar menahan kepala tetap tegak
- **Ajak** anak berbicara sesering mungkin
- **Ajak** anak tersenyum dengan menatap matanya
- **Ajak** anak mengenali berbagai suara
- **Ajari** anak cara berguling guling di kasur



## Usia 6 sampai 12 bulan

- **Bantu** anak belajar merangkak
- **Bantu** anak belajar duduk sendiri pada kursi yang memiliki sandaran atau di kasur
- **Bantu** anak berjalan merambat pada sebuah pegangan atau kursi
- **Ajak** anak bermain "ciluk ba"
- **Ajari** anak untuk menyebutkan kata kata seperti "mama" atau "papa"



ingat **BANTU**, **AJAK**, dan **AJARI**

### Usia 0 sampai 6 bulan

- **Bantu** anak untuk dapat berjalan sendiri
- **Ajak** anak bercerita dari sebuah buku
- **Ajak** anak bersosialisasi dengan orang lain
- **Ajak** dan ajari anak untuk menirukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengelap
- **Ajari** anak untuk memegang sendok sendiri saat makan atau cangkir saat minum



### Usia 24 sampai 36 bulan

- **Bantu** anak untuk dapat menaiki dan menuruni tangga sendiri
- **Ajak** anak bermain dengan teman seusianya
- **Ajak** anak berbicara dengan kata kata yang mudah sesering mungkin dan bernyanyi
- **Ajari** anak cara melepas pakaian sendiri
- **Ajari** anak cara makan sendiri





ingat **BANTU**, **AJAK**, dan **AJARI**

### Usia 36 sampai 60 bulan

- **Ajak** anak bercerita tentang dirinya
- **Ajak** anak agar mau mengajukan pertanyaan pertanyaan, dan jawab dengan kata kata sederhana
- **Ajari** anak menyebutkan nama lengkapnya
- **Ajari** anak berhitung dan mengenalkan angka
- **Ajari** anak cara menggosok gigi yang benar



## **Gangguan gangguan yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak**

### **a. Gangguan bicara dan bahasa:**

Anak sulit menangkap atau mendapatkan informasi, lambat dalam memahami bahasa atau gerak tubuh

### **b. Cerebral Palsy/Kelumpuhan otak:**

Gerakan dan postur tubuh anak tidak bertambah karena adanya gangguan pada saraf pusat di otak anak.

### **c. Perawakan pendek:**

Tinggi badan anak yang kurang dari rata rata anak seusianya, penyebab karena gangguan gizi, keturunan, atau suatu penyakit.

### **d. Gangguan autisme:**

Gangguan perkembangan yang berkaitan dengan interaksi sosial, komunikasi dan perilaku anak.

### **e. Retardasi Mental / gangguan perkembangan otak:**

Kondisi yang ditandai dengan tingkat kecerdasan anak yang rendah ( $IQ < 70$ ) yang menyebabkan anak sulit untuk belajar dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar

### **f. Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktif (GPPH)**

Gangguan yang dimana anak mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dan disertai dengan hiperaktivitas/hiperaktif.



# Daftar Pustaka

- DR. Dr. Damayanti Rusli Sjarif, SpA(K) Dr. Klara Yuliarti, SpA(K). 2015. The 6th CIPRIME Current Issues in Pediatric Nutrition and Metabolic Problems. Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM**
- dr. Kurniawan Taufiq Kadafi, Mbiomed, SpA(K). 2019. Bingung memulai MP ASI?**
- Gerakan Kesehatan Ibu dan Anak (GKIA). gambar isi piringku untuk balita**
- IDAI. 2018. pemberian makanan pendamping air susu ibu (MPASI).**
- KEMENKES RI. 2020. Praktik menyusui dan pemberian mp asi pada masa pandemi covid-19**
- KEMENKES RI. 2021. buku saku pemberian makanan tambahan untuk bayi dan anak.**
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 66 TAHUN 2014**

## **Disusun Oleh:**

Aulia Rizky R	2018350036
Azizah Nur S	2018350034
Balqish Salsabilla	2018350028
D.Zulya Lovyana	2018350017
Fifi Khoirunnisa	2018350023
Neneng Munifah S	2018350015
Miranda Zerlina	2018350007
Restu Ajeng N	2018350019

**Dosen Pembimbing :**  
Megah Stefani, S.Gz ,M.Si

**Dilarang menduplikasi bila tidak ada izin**