



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202001218, 10 Januari 2020

Pencipta

Nama : **Mardiana,SKM,M.Si, Lukman Fauzi,S.K.M.,M.P.H, , dkk**
Alamat : Klipang Pesona Asri Regency No.101 Kel Sendangmulyo Kec
Tembalan , Semarang, Jawa Tengah, 50273
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Mardiana,SKM,M.Si , Lukman Fauzi,S.K.M.,M.P.H, , dkk**
Alamat : Klipang Pesona Asri Regency No.101 Kel Sendangmulyo Kec
Tembalang , Semarang, 9, 50273
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Panduan Bagi Motivator ASI :Pemberian Makanan Bayi Dan Anak**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 13 November 2019, di Semarang
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000174671

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Mardiana,SKM,M.Si	Klipang Pesona Asri Regency No.101 Kel Sendangmulyo Kec Tembalan
2	Lukman Fauzi,S.K.M.,M.P.H	Plumbungan Gang Sawo RT03 RW 02 Kel Pegulon Kec Kendal
3	Dr.Irwan Budiono,SKM,M.Kes	Perumahan Jatisari Lestari Blok C13 No. 6, RT.007/ RW 11 Kel. Jatisari Kecamatan Mijen

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Mardiana,SKM,M.Si	Klipang Pesona Asri Regency No.101 Kel Sendangmulyo Kec Tembalang
2	Lukman Fauzi,S.K.M.,M.P.H	Plumbungan Gang Sawo RT03 RW 02 Kel Pegulon Kec Kendal
3	Dr.Irwan Budiono,SKM,M.Kes	Perumahan Jatisari Lestari Blok C13 No. 6, RT.007/ RW 11 Kel. Jatisari Kecamatan Mijen



BUKU PANDUAN BAGI MOTIVATOR ASI

PEMBERIAN MAKANAN

BAYI DAN ANAK

Tim Pengabdian IbM

Mardiana, S.KM, M.Si.

Lukman Fauzi, S.KM, M.PH.

Irwan Budiono, S.KM, M.Kes.



**BUKU PANDUAN
BAGI MOTIVATOR ASI**

**PEMBERIAN MAKANAN
BAYI DAN ANAK
(PMBA)**



**Oleh Tim Pengabdian IbM
Mardiana, S.KM, M.Si
Lukman Fauzi, S.KM, M.PH
Irwan Budiono, S.KM, M.Kes**

**JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

**BUKU PANDUAN BAGI MOTIVATOR ASI:
PEMBERIAN MAKANAN BAYI DAN ANAK (PMBA)**
Mardiana, S.KM, M.Si, Lukman Fauzi, S.KM, M.PH, dan
Irwan Budiono, S.KM, M.Kes

Editor: Mardiana, S.KM., et.all.
Desain sampul dan tata letak: Thomas Sugeng H

Penerbit:
Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
Gedung F5 Lt. 2, Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati Semarang
Email: ikm@mail.unnes.ac.id, kesmas.unnes@gmail.com
Telp/Fax: (024) 8508107/ (024) 8508007

Cetakan kedua, 2019

ISBN 978-602-71138-5-5

Copyright © 2019, IKM FIK UNNES
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga Buku Panduan bagi Motivator ASI: Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan buku ini dilatarbelakangi oleh belum adanya buku panduan PMBA bagi kader kesehatan di Desa Ngabean, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal. Selain itu, buku ini merupakan salah satu luaran Ipteks bagi Masyarakat (IbM) yang berjudul IbM Motivator ASI Desa Ngabean, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal yang didanai Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat, Kemenristek Dikti RI tahun 2017.

Buku ini mengulang tentang inisiasi menyusui dini (IMD), ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MP-ASI), dan ASI hingga 2 tahun. Tidak hanya itu, buku ini disertai juga dengan contoh resep MP-ASI dan pertanyaan seputar MP-ASI yang dapat menjadi pegangan bagi kader kesehatan yang menjadi motivator ASI.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih banyak terdapat kekurangan sehingga masukan dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi tersusunnya buku panduan yang lebih baik. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Semarang,
November 2019

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Inisiasi Menyusu Dini (IMD)	1
ASI eksklusif	3
MPASI rumahan (buatan sendiri) mulai 6 bulan	13
ASI diteruskan sampai 2 tahun atau lebih	16

World Health Organization (WHO) menetapkan 4 standar emas makanan bayi, yaitu Inisiasi menyusui dini (IMD), ASI eksklusif sampai usia 6 bulan, Pemberian makanan pendamping ASI yang berasal dari olahan sendiri mulai 6 bulan dan lanjutkan menyusui hingga usia 2 tahun.

1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Semua mamalia yang terlahir di dunia ini memiliki insting untuk bertahan hidup dengan mencari sumber kehidupannya yakni payudara ibu mereka. Insting sudah menjadi hal kodrati dan alami yang di bawa oleh bayi yang lahir dari rahim ibu. *Skin-to skin* minimum 1-2 jam pertama setelah kelahiran akan membawa dampak dalam kehidupan selanjutnya. Bayi akan menjadi lebih tenang dan suhu tubuh bayi akan menjadi stabil. Proses ini tidak bisa digantikan dengan alat canggih apapun. Suhu badan ibu dapat menyesuaikan suhu badan bayi. Ibu bisa juga bisa lekas pulih dan dapat mencegah terjadinya pendarahan karena ketika bayi menyusui pada payudara otomatis rahim berkontraksi.

a. Pengertian

Yaitu proses bayi menyusui segera setelah dilahirkan, di mana bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri (tidak disodorkan ke puting susu) pada satu jam pertama kelahiran.

b. Penatalaksanaan

- Dukungan semua pihak **suami**, keluarga, faskes, nakes
- Ibu & bayi dalam keadaan stabil tidak ada kegawatdaruratan
- Segera setelah bayi lahir
- Didampingi **suami**/ anggota keluarga lain

- Minimal selama 60 menit atau lebih
- Rawat gabung 24 jam
- Menemukan puting BUKAN tujuan utama dari IMD, yang utama adalah kontak kulit

c. Manfaat

1) Mendapatkan manfaat kontak kulit pertama antara ibu dan bayi:

- Menurunkan resiko hypothermia dan kematian akibat kedinginan
- Bayi berkurang stres, lebih tenang, pernafasan & detak jantung lebih stabil
- Menjaga kestabilan tingkat gula darah
- Bayi terpapar kuman ibu yang TIDAK BERBAHAYA
- Merangsang hormon oksitosin

2) Ibu dan bayi dapat segera melakukan bonding atau kelekatan (ayah juga)

3) Bayi mendapatkan kolostrum

4) Awal pemantapan kegiatan menyusui

d. Tahapan IMD



Gambar 1. Tahapan IMD

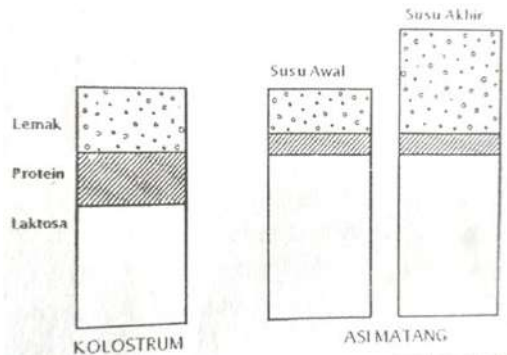
2. ASI eksklusif

a. Pengertian

Adalah bayi hanya diberi ASI tanpa diberi tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, bahkan air putih sekalipun. Pemberian ASI Eksklusif dianjurkan sampai bayi berusia 6 bulan.

b. Jenis ASI

Berdasarkan waktu produksinya, ASI dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu kolostrum, *foremilk*(susu awal), dan *hindmilk*(susu akhir).



Gambar 2. Perbedaan Kolostrum, susu awal, dan susu akhir.
(sumber: Panduan pelatihan konseling menyusui)

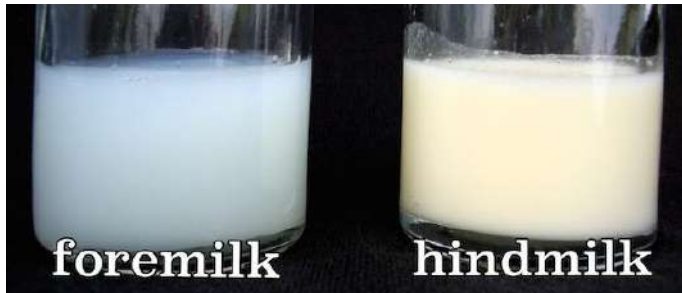
1) Kolostrum

Kolostrum adalah cairan yang pertama kali dikeluarkan oleh kelenjar mammae /payudara yang mengandung *tissue debris* dan *redual material*, yang terdapat dalam alveoli dan ductus dari kelenjar payudara sebelum dan sesudah melahirkan anak. Kolostrum disekresi oleh kelenjar mammae pada hari pertama hingga

ketiga atau keempat sejak masa laktasi. Kolostrum mengandung banyak protein dan zat kekebalan. Wujudnya sangat kental dan jumlahnya sangat sedikit.

2) Foremilk

Air susu yang keluar pertama kali disebut susu awal (*foremilk*). Air susu ini hanya mengandung sekitar 1-2% lemak dan terlihat encer, serta tersimpan dalam saluran penyimpanan. Air susu tersebut sangat banyak dan membantu menghilangkan rasa haus pada bayi.



Gambar 3 Perbedaan Foremilk dan Hindmilk

3) Hindmilk

Hindmilk keluar setelah *foremilk* habis, yakni saat menyusui hampir selesai. *Hindmilk* sangat kaya, kental, dan penuh lemak bervitamin, sebagaimana hidangan utama setelah sup pembuka. *Hindmilk* yang lebih kaya lemak inilah yang memberikan efek kenyang pada bayi. Airsusu ini memberikan sebagian besar energi yang dibutuhkan oleh bayi. *Hindmilk* juga sangat bermanfaat dalam pertumbuhan fisik anak.

- c. Manfaat Menyusui Bagi Ibu
 - Mencegah perdarahan
 - KB Alami (mencegah kehamilan)
 - Cepat mengecilkan rahim
 - Ikatan batin dengan anak
 - Mengurangi risiko pengeroposan tulang
 - Mengurangi risiko kanker
 - Mudah dan praktis
 - Bagi ibu bekerja, jarang bolos karena anak sakit
 - d. Manfaat Menyusui Bagi Bayi
 - Sumber gizi lengkap
 - Imunisasi awal bayi
 - Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Meningkatkan kecerdasan otak
 - Meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual
- anak
- Memberikan rasa aman, nyaman dan terlindungi
 - Mudah dicerna dan mengandung zat kekebalan
- e. ASI versus Susu Formula

Pembahasan tentang menyusui tidak terlepas dari ASI, susu sapi, dan susu formula. Banyak ibu di luar sana yang belum tahu perbedaan kandungan gizi dari ketiga susu tersebut. Sebagian besar ibu menganggap susu sapi maupun susu formula memiliki kandungan yang sama dengan ASI. Sehingga mereka memilih susu sapi atau susu formula sebagai pengganti ASI ketika mereka sedang bekerja. Beberapa perbedaan antara

ASI, susu sapi, dan susu formula akan disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Perbedaan ASI, Susu Formula dan Susu Sapi

Perbedaan	ASI	Susu Sapi	Susu Formula
Kontaminan bakteri	Tidak ada	Mungkin ada	Mungkin ada bila dicampurkan
Faktor anti-infeksi	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Faktor pertumbuhan	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Protein	Jumlah sesuai dan mudah dicerna	Terlalu banyak dan sukar dicerna	Sebagian diperbaiki
	Kasein : whey 40:60	Kasein : Whey 80:20	Disesuaikan dengan ASI
	Whey : Alfa	Whey : Betalaktoglobulin	
Lemak	Cukup mengandung asam lemak esensial (ALE), DHA, dan AA	Kurang ALE	Kurang ALE, tidak ada DHA dan AA
	Mengandung lipase	Tidak ada lipase	Tidak ada lipase
Zat Besi	Jumlah kecil tapi mudah dicerna	Jumlah lebih banyak tapi tidak diserap dengan baik	Ditambahkan ekstra dan tidak diserap dengan baik
Vitamin	Cukup	Tidak cukup vitamin A dan C	Vitamin ditambahkan
Air	Cukup	Perlu tambahan	M,ungkin perlu tambahan

f. Risiko Susu Formula

1) Penyakit dan Infeksi

- ✓ Asma, radang paru- paru
- ✓ Alergi
- ✓ Diare
- ✓ Radang telinga
- ✓ Gigi berlubang, bentuk rahang kurang baik
- ✓ 9 macam gangguan mental
- ✓ Kanker pada anak, seperti leukemia, kanker getah bening, dll
- ✓ Diabetes

- ✓ Penyakit jantung
 - ✓ Kegemukan
 - ✓ SIDS (kematian mendadak)
- 2) Risiko Penyajian
- ✓ Takaran tidak sesuai
 - ✓ Jika terlalu banyak: konstipasi, dehidrasi,
 - ✓ Jika terlalu sedikit: tidak ada nutrisi
 - ✓ Air tercemar dan/ atau tidak direbus → bakteri
 - ✓ Penyimpanan tidak benar → rentan pencemaran
 - ✓ Hanya untuk sekali minum, tidak boleh disimpan
- 3) Risiko Botol dan Dot
- ✓ Bingung puting dan penyapihan dini
 - ✓ Resiko infeksi (radang telinga, jamur, sariawan, diare dan infeksi saluran
- nafas) akibat sulitnya membersihkan/
mensterilkan
- ✓ Gangguan pertumbuhan rongga mulut, rahan dan gigi geligi
 - ✓ Resiko tersedak
 - ✓ Resiko botol dan dot yang tidak aman
- g. Manajemen Menyusui

1) Pelekatan

a) AREOLA (bagian hitam payudara):

b) Pastikan bawah yang masuk ke dalam mulut bayi adalah puting dan sebagian besar areola yang berada di bagian bawah mulut bayi, sehingga areola yang berada diatas mulut bayi lebih banyak terlihat.

c) MULUT

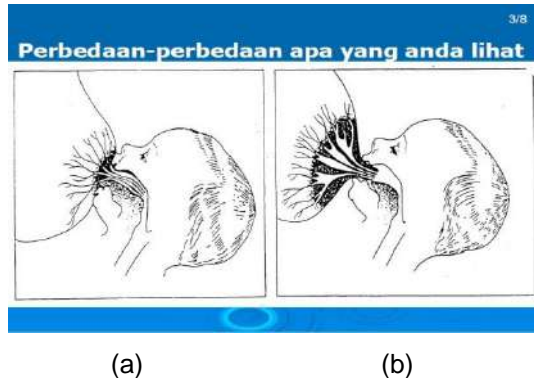
d) Pastikan bahwa mulut bayi terbuka lebar dan menempelkan pada payudara ibu.

e) BIBIR

f) Pastikan bahwa baik bibir atas maupun bibir bawah bayi terputar keluar (membre) dan tidak terlipat ke dalam ataupun berbentuk monyong.

g) DAGU

Pastikan bahwa dagu bayi menempel pada payudara ibu.



Gambar .4. Pelekatan

Keterangan :

- (a) Pelekatan yang salah
- (b) Pelekatan yang benar

2) Posisi Bayi dan Ibu

- a) Biarkan kepala bayi terjatuh pada pertengahan lengan bawah atau pergelangan tangan ibu
- b) Pegang bagian belakang dan bahu bayi
- c) Hadapkan seluruh badan bayi pada ibu
- d) Dekapkan bayi dibawah payudara
- e) Dada bayi melekat dibawah dasar payudara (dada ibu)

- f) Dagu bayi menempel pada payudara
- g) Hidung bayi menjauhi payudara
- h) Bahu dan lengan ibu tidak tegang dan dalam posisi natural

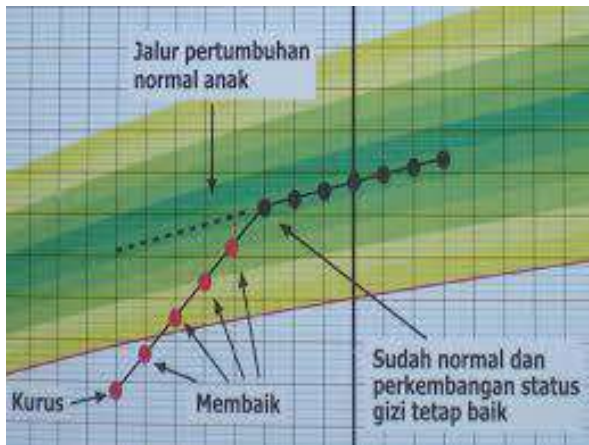


Gambar 5. Posisi Menyusui Bayi



Gambar 6. Berbagai Posisi Menyusui

- 3) Tanda-Tanda ASI Cukup
 - a) Buang Air Kecil (BAK) min 5- 6x dalam 24 jam
(setelah bayi usia 7 hari)
 - b) Buang Air Bersih (BAB) min 2x sehari (pada
bayi usia <28 hari)
 - c) Kenaikan berat badan mengikuti kurva pada
grafik pertumbuhan



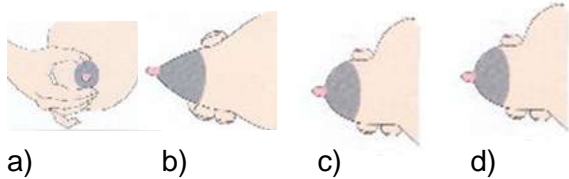
Gambar.6. Grafik Pertumbuhan pada KMS

- 4) ASI Perah

Memerah ASI dengan tangan

 - Letakkan ibu jari DI TEPI ATAS areola (posisi jam 12)
 - Jari telunjuk DI TEPI BAWAH areola (posisi jam 6); jari- jari lain menopang payudara
 - Tekan ibu jari dan telunjuk ke arah dalam menuju dinding rongga dada (menekan) dengan gerakan ke depan, pijat areola ke arah depan (menggulung)

- Menekan dan menggulung, secara berkesinambungan



Gambar 5. Cara Memerah

5) TIPS Memerah ASI

- Mencuci tangan terlebih dahulu sebelum memerah ASI.
- Mensterilkan tempat untuk menampung ASI
- Jadwal memerah ASI setiap 3-4 jam
- Mempersiapkan (pengasuh, nenek, dll) yang akan memberikan ASI jika ibu sudah mulai bekerja atau ibu tidak bersama bayi
- Tetap menyusui bayi di pagi hari sebelum meninggalkan bayi untuk beraktivitas.
- Ibu dapat memerah sambil memandang foto bayi atau mendengarkan rekaman suara bayi

6) Metode Pemberian ASI Perah

- Gunakan media yang tidak mengganggu proses menyusui: gelas, cangkir, sendok, pipet, spuit
- Jangan tunggu bayi menangis atau terlalu lapar, khususnya saat “latihan” atau bayi belum mahir
- Lakukan “latihan” secara bertahap dan dari jauh-jauh hari, sehingga pengasuh tidak merasa tersedak

- Mulai latihan dengan satu sesi minum ASIP, lanjutkan dua sesi, tiga sesi, dst
- Jika perlu, sediakan berbagai alternatif media agar pengasuh dan bayi dapat memilih yang paling nyaman
- Saat “latihan” ibu sebaiknya tidak berada dekat bayi

7) Metode Penyimpanan ASI Perah

Tabel 2. Penyimpanan ASI Perah

Penyimpanan	ASI segar	ASI beku yang sudah dicairkan	ASI yang Sudah dihangatkan	Sisa minum	
Suhu ruangan (16°C – 29°C)	- 3-4 jam (optimal) - 6-8 jam (jika kondisi sangat bersih)	4 jam	Segera diminumkan	1 jam. Kemudian buang jika masih tersisa	
Cooler Bag +Es Batu/ Ice Pack (4°C - 15°C)	24 jam	Tidak disarankan	Tidak disarankan	Buang	
Lemari Es (0°C – 4°C)	- 3 hari (optimal) - 8 hari (jika kondisi sangat bersih)	24 jam. Lebih dari itu tidak diketahui keamanannya	4 jam	Buang	
Freezer	Lemari Es 1 pintu (-15°C)	2 minggu	Tidak boleh dibekukan kembali	Tidak boleh dibekukan kembali	Buang
	Lemari Es 2 pintu (-18°C)	- 3 bulan (optimal) - 6 bulan (dapat diterima)			
	Freezer tunggal	- 6 bulan (optimal) - 12 bulan (dapat diterima)			

3. MPASI rumahan (buatan sendiri) mulai 6 bulan

Hal-hal yang diperhatikan dalam pemberian MP-ASI adalah:

- 1) Tepat usia makan, frekuensi makan, porsi makan, dan tekstur makan
- 2) Beragam
Perkenalkan beragam jenis karbohidrat, lauk nabati, lauk ehwani, sayur, buah dan minyak atau turunannya sejak bayi mengkonsumsi MP-ASI tanpa ada penundaan sejak bayi berusia 6 bulan
- 3) Tunda penggunaan gula dan garam
Tunda penggunaan gula dan garam sampai anak berusia 1 tahun seperti kecap, saus tiram hingga anak mengenal rasa asli makanan dan mencegahnya menjadi picky eater (pemilih makanan)
- 4) Aman
 - Biasakan mencuci tangan ketika makan maupun menyiapkan makanan
 - Ajarkan dan dampingi makan anak
 - Simpan bahan makanan di tempat higienis
 - Segera sajikan makan yang sudah diolah
 - Gunakan alat makan yang aman
 - Hindari menggunakan botol atau dot selama memberikan MP-ASI
- 5) Terapkan pemberian makan responsif (penuh perhatian terhadap nafsu makan bayi)

- Usahakan kita sendiri yang memberi makan atau orang yang kita percaya dalam memberikan makanan pada bayi.
- Berikan makanan secara perlahan jangan dipaksa
- Jika anak menolak, tawarkan makanan, dan tekstur serta cara lain secara perlahan
- Berikan pengertian dan pengalaman makan yang menyenangkan bagi anak
- Selalu beri dukungan makan pada anak dengan bicara dari hati ke hati atau lewat kontak mata
- Jika dibantu pengasuh bayi, maka latih ia untuk memberikan makan pada bayi
- Beri perhatian penuh saat proses makan

Tekstur MP-ASI yang tepat sesuai anjuran WHO

1. Makanan Lumat tunggal (6 bulan-6 bulan lebih 2 minggu)
2. Makanan lumat atau saring (6 bulan lebih 2 minggu – 9 bulan)
3. Makanan Lembik atau cincang (9 bulan -12 bulan)
4. Makanan keluarga (12 bulan ke atas)

**MPASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG
KEMENTERIAN KESEHATAN RI 1994, REVISI 2014**



**PANDUAN CARA PENYAJIAN, TEKSTUR, DAN FREKUENSI MAKAN UNTUK
BAYI DAN ANAK DI SITUASI NORMAL DAN BENCANA**

0-6 bulan	6-9 bulan	9-12 bulan	>12 bulan
ASI Eksklusif	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui
	2-3 sdm bertahap hingga 125ml 2-3x makan 1-2x selingan	125ml bertahap hingga 250ml 3-4x makan 1-2x selingan	200ml hingga 250ml++ 3-4x makan 1-2x selingan
Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.	Makanan dibuat dengan ditaring. Tekstur makanan lumat dan kental.	Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. 9-10 bulan, makanan ditumbuk dengan tekstur makanan agak kasar. 11-12 bulan, makanan dibuat dengan dicincang kasar.	Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak. Pada usia ini, menu untuk anak-anak dapat dimasak dengan dewasa, namun rasa disesuaikan.
CIKUP ASI SAJA	DI-SARING	DI-CINCANG	MASAK BIASA

PIRING MAKANKU: PORSI SEKALI MAKAN



4. ASI diteruskan sampai 2 tahun atau lebih

MENGAPA ?

- ✓ Rekomendasi WHO: bayi terus disusui sampai usia 2 tahun atau lebih
- ✓ Merupakan periode emas sebagai puncak perkembangan fungsi melihat, mendengar, berbahasa dan fungsi kognitif (kecerdasan) yang lebih tinggi.
- ✓ Untuk anak diatas usia 1 tahun, ASI masih memenuhi kebutuhan kalori = 30%; protein = 43%; kalsium = 36%; vitamin A = 75%; asam folat = 76%; vitamin B12 = 94%; dan vitamin C = 60%
- ✓ Kandungan antibodi serta faktor- faktor imunitas dalam ASI meningkat pada tahun ke- 2
- ✓ Anak yang disapih setelah usia 2 tahun lebih jarang sakit

BAGAIMANA ?

- ✓ Belajar: buku, kelas ibu
- ✓ Meminta dukungan dari keluarga, faskes, nakes, tempat kerja, lingkungan
- ✓ Komitmen
- ✓ Awali dengan benar: IMD, rawat gabung, menyusui semau bayi, tidak memberikan cairan selain ASI, rileks, percaya diri

Contoh Resep Masakan:

Menu makanan Tunggal

1. Bubur kentang saring

Cara membuat :

- Ambil beberapa potong kentang yang telah dipotong kecil-kecil sesuai dengan porsi dalam sayuran sop yang belum diberi garam
- Tekan kentang pada saringan kawat dengan punggung sendok (untuk menyaring)
- Tampung kentang yang sudah dilumatkan didalam wadah
- Tambahkan ASI perah atau air kaldu sesuai konsistensi yang diinginkan
- Aduk dan berikan pada bayi sesuai porsi

2. Creamed Tempeh Potatoes (kream tempe kentang)

- 100 buah kentang kupas dan potong dadu
- 25 gr labu siam, kupas, bersihkan potong dadu
- 1 potong kecil (25 gr), tempe potong dadu
- 1 sdt (5 gr) margarine
- 300 ml kaldu ayam

Cara membuat :

- Panaskan kaldu, masukkan potongan kentang, labu siam, tempe hingga matang, matikan api
- Tambahkan 1 sdt margarine, aduk, dan dinginkan hingga suhu hangat
- Blender hingga lembut atau saring dengan saringan kawat
- Siap disajikan

3. Makaroni Steamed Tofu (Makaroni Tahu Kukus)

Bahan :

2 ½ sdm (25 gr) macaroni, rebus hingga lunak dan tiriskan

½ potong kecil (25 gr) tahu, cincang

½ potong kecil keju, parut halus

1 potong kecil (25 gr) wortel, cuci bersih, kupas dan parut

100 cc air kaldu

Cara Membuat :

- Ambil pinggan tahan panas
- Masukkan macaroni, tahu, dan wortel, air kaldu, aduk
- Letakkan panci tim, dan biarkan sampai matang
- Angkat dan taburkan keju parut di atasnya

4. Lodeh Tahu

Bahan :

1 buah tahu cina, potong dadu

3 buah terung ungu, belah dua potong-potong

1 buah labu siam potong dadu
50 gram atau ½ gelas daun melinjo merah
8 butir bawang merah, iris halus
5 siung bawang putih
2 lembar daun salam
¼ sdt merica
1 sdt garam
1 sdm gula pasir
1 liter santan encer
300 ml atau 4 gelas belimbing santan kental

Cara Membuat :

- Rebus santan encer bersama bawang merah baeang putih, daun salam. Masak hingga mendidih
- Masukkan labu siam, masak hingga setengah matang
- Tambahkan daun melinjo masak hingga matang
- Tambahkan terung ungu
- Masukkan santan kental dan tahu cina, masak hingga mendidih
- AMbil masing-masing 10 gram atau ¼ gelas sayuran dan tahu beserta kuah santan kemudian masukkan dalam mangkuk, dinginkan. Sayuran dalam sayur lodeh siap dilumatkan atau dipotong kecil-kecil untuk MP-ASI
- Untuk disajikan kepada keluarga : masukan cabai merah, garam dan gula, masak hingga bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

5. Perkedel kentang ayam

Bahan :

400 gram atau 4 buah kentang ukuran sedang, potong-potong goreng, haluskan

150 gram atau 3 potong sedang daging ayam bagian dada, giling halus

2 sdm bawang goreng

1 lembar daun bawang

1 lembar batang seledri

1 butir kuning telur

1 sdt garam

$\frac{1}{4}$ sdt merica

1 butir telur kocok lepas

Minyak secukupnya untuk menggoreng

Cara Membuat

- Campurkan kentangm ayam, bawang goring bawang daun seledri dan telur.
- Aduk hingga tercampur rata
- Ambil 3 sdm adonan perkedel untuk MP-ASI
- Bentuk bulat pipih celupkan ke dalam telur kocok. Goreng hingga matang
- Untuk disajikan pada keluarga : tambahkan garam dan merica ke sisa adonan perkedel aduk hingga tercampur rata.
- Bentuk bulat pipih, celupkan ke dalam dalam telur kocok. Goreng hingga matang

Beberapa pertanyaan seputar pemberian MP-ASI

1. Bagaimana Jika Anak Diberikan Buah Dahulu pada awal Masa MP-ASI ?

Sejak anak usia 6 bulan, anak dianjurkan diperkenalkan makanan pendamping ASI yang beraneka ragam. Hal ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang terus meningkat sesuai usianya. Selain itu, memperkenalkan berbagai macam makanan menjadikan anak tidak memilih-milih makanan ketika beranjak dewasa. Beberapa zat gizi penting seperti protein dan zat besi banyak terdapat dalam sayur dan buah sehingga diperlukan makanan yang lengkap.

2. Bagaimana Jika Bobot Anak Tidak Naik Ketika Sudah Diberi MP-ASI ?

Penyebab tidak naiknya bobot bayi sangat tergantung dari berbagai faktor, seperti banyaknya aktivitas anak, porsi yang tidak tepat, atau anak dalam kondisi atau sehabis sakit. Ketika anak sakit tentu memerlukan kebutuhan energi yang tinggi sebagai akibat meningkatnya metabolisme. Oleh karena itu diperlukan konsultasi dengan tenaga kesehatan terkait kondisi anak. Ibu dianjurkan memberikan anak makanan padat kalori misalnya makanan yang mengandung santan, keju, ikan dan telur.

3. Bagaimana Jika Saya Memberi MP-ASI Instan kepada Bayi Saya?

Memberikan MP-ASI instan sesekali tidak dilarang pada situasi tertentu. Namun ada beberapa yang harus diperhatikan karena makanan instan cenderung banyak kandungan garam dan gula. Hal ini dapat mengakibatkan anak menjadi picky eater (memilih-milih makanan).

4. Bagaimana Jika anak saya sembelit ketika Diberi MP-ASI?

Anak yang tidak BAB dalam waktu 1-2 hari merupakan hal wajar. Namun jika BAB seminggu hanya 2 x maka perlu diperhatikan makanan yang dikonsumsi anak dan tekstur feses yang dihasilkan. Ibu dapat mengevaluasi asupan serat, lemak, dan asupan cairan yang kurang. Usia dibawah 2 tahun tidak memerlukan tinggi serat. Asupan lemak dapat mencegah anak dalam konstipasi.

ISBN 978-602-71138-5-5



9

786027

113855