

BOOKLET

PEMBERIAN MAKAN PADA BAYI DAN ANAK

Untuk Ibu yang mempunyai Baduta
(Bayi Bawah 2 Tahun)

Penyusun :

Hapsari Windayanti

Ida Sofiyanti

Heni Setyowati

Ucapan Terima Kasih Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia

KATA PENGANTAR

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak. Anak stunting juga memiliki risiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya. Bahkan, stunting dan malnutrisi diperkirakan berkontribusi pada berkurangnya 2-3% Produk Domestik Bruto (PDB) setiap tahunnya.

Prevalensi stunting selama 10 tahun terakhir menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan dan ini menunjukkan bahwa masalah stunting perlu diatasi segera. Dampak yang ditimbulkan malnutrisi pada periode ini akan bersifat permanen dan berjangka panjang. Praktik pemberian gizi yang tidak benar merupakan penyebab utama awal terjadinya stunting.

Insiden malnutrisi meningkat tajam karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan menyiapkan makanan bergizi bagi anaknya. Ketidaktahuan ini salah satu penyebabnya karena belum adanya media informasi pendukung terkait praktik pemberian makan pada Balita yang sesuai dengan kondisi daerah setempat.

KATA PENGANTAR

Booklet Pemberian Makan pada Bayi dan Anak ini merupakan hasil penelitian tentang Penyusunan Media Informasi Tentang Praktik Pemberian Makan Untuk Mencegah Stunting Pada Anak Baduta.

Diharapkan dengan adanya media booklet ini dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang pemberian makan pada baduta sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizi anaknya.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia dan semua pihak yang telah memberikan masukan sehingga booklet ini dapat diterbitkan.

Ungaran, April 2019

Tim Penyusun

Pemberian Makanan Pendamping ASI

- ❑ Proses berawal ketika ASI saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan oleh karena itu, cairan dan makanan lain diperlukan, seiring dengan ASI.
- ❑ Rentang sasaran pemberian makanan pendamping ASI biasanya diambil angka 6-24 bulan.

Makanan Pendamping ASI

- ❑ Makanan lokal yang tersedia (dari dapur, kebun, atau pasar) yang tepat digunakan sebagai makanan pendamping ASI ketika ASI menjadi tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi.
- ❑ MPASI merupakan masa pengenalan kegiatan makan.
- ❑ Diperhatikan waktu pemberiannya yaitu : harus tepat (jangan saat capek/mengantuk), sesuaikan aktivitas anak. Batasi waktu: maksimal 30 menit.

Makanan Pendamping ASI

- Hentikan jika tidak habis jika makan hanya sedikit, tawarkan lagi nanti.
- Pemberian makan merupakan belajar makan, butuh proses, setiap anak melalui dengan "cara" yang berbeda
- ASI tetap diberikan kepada bayi

"Mulai Memberikan Makanan Tambahan (MP -ASI), saat Bayi Berusia 6 Bulan"

SUDAHKAH IBU TAHU??

TANDA BAYI SIAP MAKAN MAKANAN PADAT

- ❑ Berusia 6 bulan
- ❑ Dapat menegakkan kepala
- ❑ Dapat duduk dengan sedikit bantuan
- ❑ Adanya respon yaitu jika ada makanan didekatkan ke mulut bayi, bayi dapat merespon dengan menolak makanan atau tertarik, jika melihat makanan/ada orang yang makan ada respon tertarik untuk makan juga

Jika bayi BELUM berumur 6 bulan tetapi sudah menunjukkan tanda (2 sd 4) → belum dapat diberikan MPASI

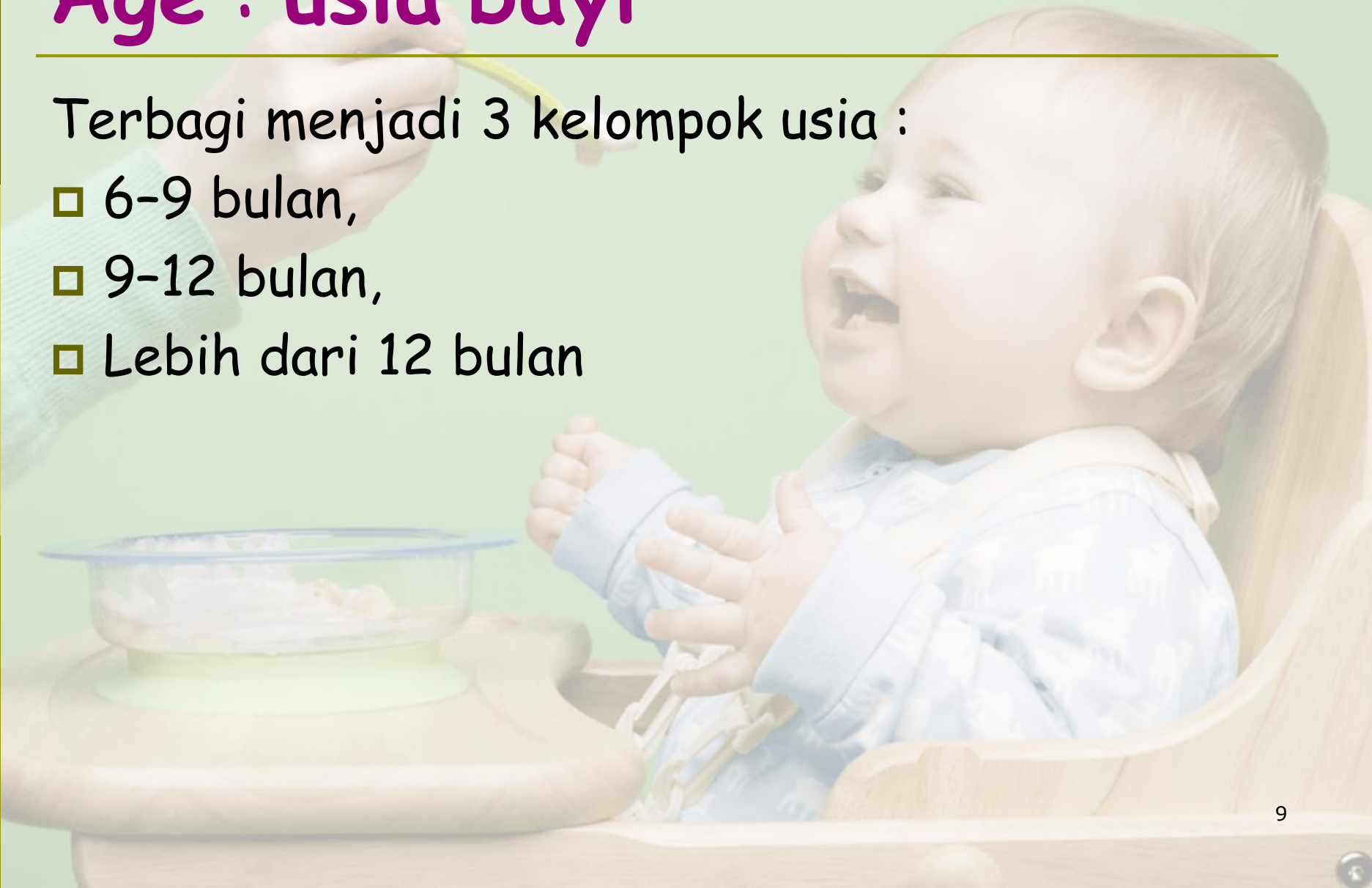
Point Penting dalam MPASI

1. **Age** : **usia** bayi
2. **Frequency** : **frekuensi** pemberian makan
3. **Amount** : **banyaknya** makanan
4. **Texture** : **tekstur** makanan
5. **Variety** : **keanekaragaman** makanan
6. **Active/responsive** : pemberian makan secara **aktif/responsif**
7. **Hygiene** : **higienis**

Age : usia bayi

Terbagi menjadi 3 kelompok usia :

- 6-9 bulan,
- 9-12 bulan,
- Lebih dari 12 bulan



Frequency : frekuensi pemberian makan

→ Berapa kali pemberian makan

No.	Umur	Jenis	Frekuensi
a.	6-9 bulan,	Makan	2 - 3 kali
		Selingan	1- 2 kali
b.	9-12 bulan,	Makan	3 - 4 kali
		Selingan	1- 2 kali
c.	Lebih dari 12 bulan	Makan	2 - 3 kali
		Selingan	1- 2 kali

Amount : banyaknya makanan

No	Umur	Banyaknya
a.	6-9 bulan,	<ul style="list-style-type: none">- 2-3 Sendok makan dalam sekali makan → sebagai awalan- Seiring waktu meningkat menjadi 250 ml (setengah mangkok)
b.	9-12 bulan,	secara berlahan menjadi setengah mangkuk yang berukuran 250ml (sekali makan)
c.	Lebih dari 12 bulan	secara berlahan menjadi $\frac{3}{4}$ mangkuk yang berukuran 250ml) (sekali makan)

Texture : tekstur makanan



Ilustrasi tentang blender : foto www.google.go.id

- Pembuatan tekstur MPASI → dengan cara memblender makanan → tidak dianjurkan → karena terjadi perubahan tekstur, tidak padat gizi, cepat mengenyangkan, tidak menstimulasi anak untuk menguyah.
- Tekstur MPASI yang tepat adalah kental dan tidak jatuh dari sendok.
- Bila makanan encer dan mudah jatuh dari sendok → kurang kalori

Texture : tekstur makanan

Umur 6 - 9
bulan

- Makanan keluarga yang dilumatkan dengan disaring, sehingga tekstur makanan lumat dan kental.



Ilustrasi tentang tekstur : foto
www.google.go.id dan foto koleksi pribadi

Texture : tekstur makanan

Usia 9 - 12 bulan

□ makanan keluarga yang dicincang, dicacah, dipotong kecil, diiris-iris

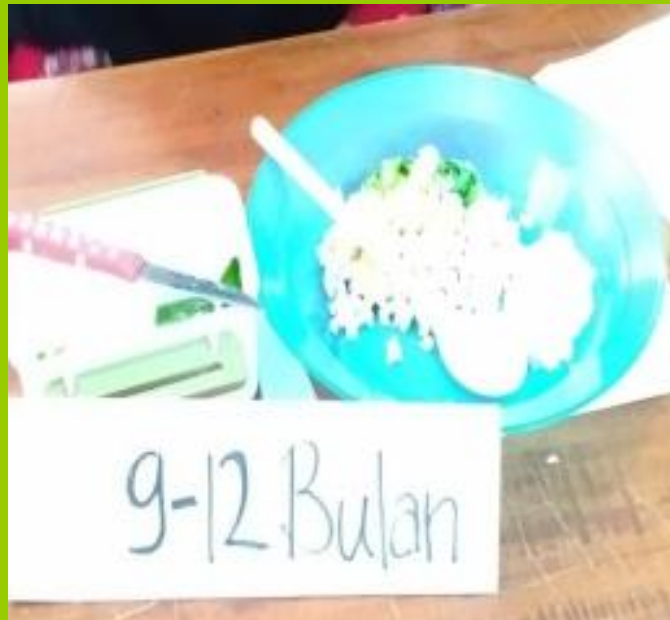


Ilustrasi tentang tekstur : foto www.google.go.id

Texture : tekstur makanan

Usia lebih 12
Bulan

□ Makanan keluarga yang dihaluskan/dicincang/diiris seperlunya



Ilustrasi tentang tekstur : foto www.google.go.id dan koleksi pribadi

Variety : keanekaragaman makanan

- Dalam satu kali makan/porsi terdiri dari 4 bintang yaitu :
- **MAKANAN POKOK (35%) → AKAR DAN UMBI-UMBIAN →** beras, jagung, umbi-umbian : kentang, singkong, ubi dll
- **PROTEIN HEWANI (30%) → KAYA ZAT BESI →** daging, ayam, hati, mujair, nila, kembung, pindang, bandeng, presto, lele, bawal, telur ayam, telur puyuh, telur asin, susu hewani dll
- **BUAH DAN SAYURAN (25%) → KAYA VITAMIN A →** kubis, wortel, terong, labu siam, oyong, bayam, kangkung, daun kelor, daun singkong, jeruk, pepaya, mangga, dll
- **KACANG-KACANGAN & BIJI BIJIAN (10%) →** kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah dan biji-bijian seperti : wijen, termasuk tahu dan tempe

Variety : keanekaragaman makanan



Ilustrasi tentang variasi : foto dari Video MP-ASI



Active/responsive : pemberian makan secara aktif/responsif

- Tujuan pemberian MPASI : selain memenuhi kebutuhan gizi & mengenalkan makanan padat → juga mengenalkan kegiatan makan yang baik.
- Kenali karakter anak → makan anak sedikit → tawarkan lebih sering maem
- Lakukan dengan senyuman, kontak mata, kata positif, sabar & dengan humor
- Waktu makan → waktu untuk berinteraksi dengan anak → Makan itu menyenangkan & belajar

pemberian makan secara aktif/responsif

- Sifat dasar anak → copy paste/meniru, mengeksplorasi & rasa ingin tahunya tinggi → beri contoh kebiasaan makan yang baik → duduk ditempatnya, menguyah, memegang sendok, & menyuap
- Anak diberikan kesempatan untuk → mengenali & mengeksplorasi makanan dan alat makannya
- Biarkan anak mencoba makan sendiri
- Beri anak makan → disaat anak sudah memperlihatkan tanda bahwa dia lapar
- Berikan makanan yang dapat dipegang/digenggam seukuran jari → untuk melatih anak makan sendiri, pastikan makanan masuk mulut anak

Active/responsive : pemberian makan secara aktif/responsif

- Beberapa ilustrasi yang tidak dianjurkan saat



Ilustrasi tentang active : foto www.google.go.id

Active/responsive : pemberian makan secara aktif/responsif

- ❑ Pemberian MPASI tidak hanya membuat anak kenyang tetapi mengajari anak kita bagaimana makan yang baik dan benar
- ❑ Hindari → gangguan / pengalihan → agar anak fokus & tertarik pada makanannya → makan sambil bermain, di depan TV atau halaman rumah, naik motor
- ❑ Usahakan makan bersama anggota keluarga → untuk menciptakan suasana menyenangkan dalam proses makan
- ❑ Berikan pujian
- ❑ Jangan terlalu banyak minum sebelum dan sewaktu makan, untuk bayi umur 6-12 bulan → susui saja sebelum makan

Active/responsive : pemberian makan secara aktif/responsif

- ❑ Jangan pernah gunakan botol sebagai media pemberian makanan



Ilustrasi tentang media pemberian makan : foto www.google.go.id

Hygiene : higienis

- ❑ Sebelum dan setelah makan anak cuci tangan
- ❑ Ibu/ayah/pengasuh dapat menggunakan tangan (menyuapi) setelah cuci tangan



Hygiene : higienis

Kenapa cuci tangan harus pakai sabun?

- ❑ Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, memberi makan anak, menyusui bayi dan lain-lain jika tidak mencuci tangan berarti memindahkan kuman penyakit.
- ❑ Kulit tangan kita selalu lembab karena secara alami → mengandung lemak → oleh karena itu kuman/kotoran mudah menempel ditangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang.

Hygiene : higienis

- ❑ Cuci tangan harus menggunakan sabun dengan air mengalir → karena dengan menggunakan sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.
- ❑ Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah → penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas (kurang lebih 50%), menurunkan insiden avian influenza, hepatitis A, cacangan , dll>

Cuci Tangan- Pakai SABUN

dengan air mengalir



Hygiene : higienis

Lakukan
**5 LANGKAH
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN**
Yang Benar
Sebelum dan
Setelah
Makan

**20
DETIK**



1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari



5. Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan udara/ dianginkan



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir



3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan



Hygiene : higienis

Langkah mempersiapkan makan anak :

- ❑ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- ❑ Gunakan bahan makanan yang segar
- ❑ Simpan makanan yang mudah busuk di kulkas
- ❑ Tutup makanan yang sudah matang
- ❑ Jika mau memanaskan makanan → ditunggu sampai seluruh bagian makanan panas mendidih
- ❑ Gunakan air bersih

Referensi

1. IDAI. 2015. *Rekomendasi praktik pemberian makan berbasis bukti pada bayi dan batita di Indonesia untuk mencegah Malnutrisi*. Unit Kerja Koordinasi Gizi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia.
2. Kemenkes RI. 2014. Modul Pelatihan Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak.
3. WHO. 2016. *Infant and young child feeding*. Who.inf/medicastrol.
4. WHO, 2017. *Complementary Feeding*. [Who.Inf/nutrition topic/Complementary Feeding](http://Who.Inf/nutrition%20topic/Complementary%20Feeding).
5. Kemenkes.go.id



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 : EC00201941294, 27 Mei 2019

Pencipta

Nama : **Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb., Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb., , dkk**

Alamat : Jalan Seruni 12 No. 10 RT 12 RW 10 Tlogosari Kulon-Pendurungan Kidul, Kota Semarang, Semarang, Jawa Tengah, 50192

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb., Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb., , dkk**

Alamat : Jalan Seruni 12 No.10 RT.12 RW.10 Tlogosari Kulon, Pedurungan Kidul, Kota Semarang, Semarang, 9, 50192

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Pemberian Makan Pada Bayi Dan Anak**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 7 September 2018, di Ungaran

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 : 000142925

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	Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb.	Jalan Seruni 12 No. 10 RT 12 RW 10 Tlogosari Kulon-Pendurungan Kidul, Kota Semarang
2	Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.	Perum Korem 072/PMK D-41 Pkgondang, Kelurahan Condongcatur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman
3	Heni Setyowati, S.Si.T., M.Kes.	Dusun Paingan RT 05 RW 04, Kedungsari, Bandongan, Magelang

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb.	Jalan Seruni 12 No.10 RT.12 RW.10 Tlogosari Kulon, Pedurungan Kidul, Kota Semarang
2	Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.	Perum Korem 072/PMK D-41 Pkgondang, Kelurahan Condongcatur, Kecamatan Depok Kabupaten Sleman
3	Heni Setyowati, S.Si.T., M.Kes.	Dusun Paingan RT.05 RW.04, Kedungasri, Bandongan



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hapsari Windayanti.,S.SiT.,M.Keb
NIDN : 0628018401 Email : hapsari.email@gmail.com
Fakultas : Ilmu Kesehatan Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Booklet Pemberian Makan Pada Bayi Dan Anak
Penulis : 1. Hapsari Windayanti.,S.SiT.,M.Keb
2. Ida Sofiyanti.,S.SiT.,M.Keb
3. Heni Setyowati.,S.SiT.,M.Kes

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan di Universitas Ngudi Waluyo maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi karya saya sendiri.
3. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repository Universitas Ngudi Waluyo
5. Saya menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repository Universitas – Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini adalah tanggung jawab saya pribadi, dan saya bersedia menerima sanksi akademik , serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, 22 April 2020

meterai Rp.6.000,-
Hapsari Windayanti.,S.SiT.,M.Keb

Tanda tangan & nama terang