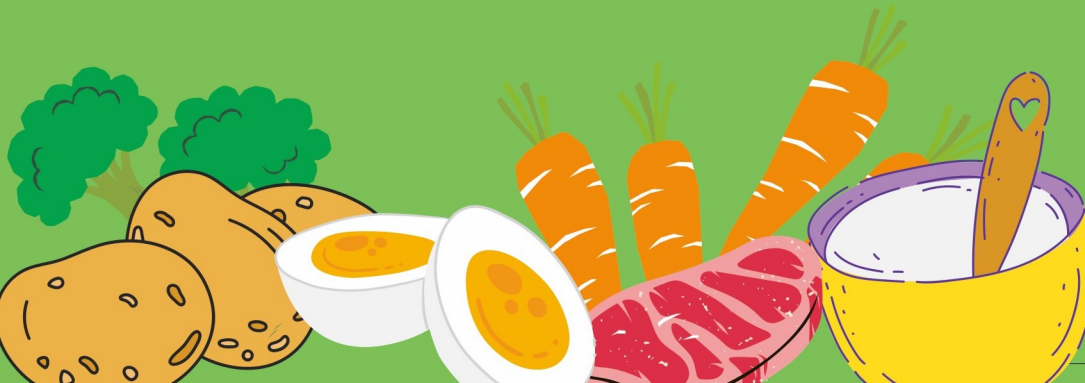


# **MPASI**

## **Makanan Pendamping ASI**

**Ratu Matahari, S.KM., M.A., M.Kes.**  
**Tyas Aisyah Putri, S.Tr.Keb., M.KM.**  
**Dedik Sulistiyawan, S.KM., M.PH.**  
**Vionika Marthasari, S.KM.**



# MPASI

## Makanan Pendamping ASI

Ratu Matahari, S.KM., M.A., M.Kes.  
Tyas Aisyah Putri, S.Tr.Keb., M.KM.  
Dedik Sulistiyawan, S.KM., M.PH.  
Vionika Marthasari, S.KM.



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2023

# **MPASI : Makanan Pendamping ASI**

Penulis:

Ratu Matahari, S.KM., M.A., M.Kes.

Tyas Aisyah Putri, S.Tr.Keb., M.KM.

Dedik Sulistiyawan, S.KM., M.PH.

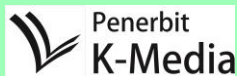
Vionika Marthasari, S.KM.

ISBN: 978-623-174-297-1

Tata Letak: Tim

Desain Sampul: Tim

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media

Anggota IKAPI No.106/DIY/2018

Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

WA +6281-802-556-554, Email: [kmedia.cv@gmail.com](mailto:kmedia.cv@gmail.com)

Cetakan pertama, November 2023

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2023

14 x 20 cm, iv, 52 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*All rights reserved*

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

# **Daftar Isi**

- **Daftar Isi \_ iii**
- **Kata Pengantar \_ iv**
- **Apa itu MPASI ? \_3**
- **Kapan Waktu yang tepat untuk memulai MPASI ? \_8**
- **Komposisi Penting dalam menu MPASI \_18**
- **Panduan Pemberian MPASI menurut IDAI\_19**
- **Peralatan MPASI \_28**
- **Tips mengatasi Gerakan tutup mulut(GTM)\_29**
- **Bahan Pangan Lokal untuk MPASI\_32**
- **Resep MPASI Berbasis pangan lokal \_37**
- **Mitos MPASI\_48**

# **Kata Pengantar**

Indonesia memiliki aneka jenis kekayaan hayati baik satwa maupun tumbuhan. Hal tersebut yang membuat Indonesia berlimpah jenis makanan di seluruh wilayah negeri yang mengandung nilai gizi yang sangat baik untuk pertumbuhan anak. Terlepas dari kondisi tersebut, tidak ada makanan dengan gizi lengkap selain Air Susu Ibu (ASI). Sehingga, untuk melengkapi kebutuhan gizi tubuh diperlukan konsumsi pangan yang seimbang gizinya.

Guna mencukupi kebutuhan gizi seimbang, maka kita dapat memanfaatkan sumber pangan lokal yang sangat mudah kita temui dalam kehidupan sehari-hari dan tidak memerlukan biaya tinggi untuk mendapatkannya. Sehingga diharapkan masyarakat dapat menjangkau bahan pangan bergizi tersebut.

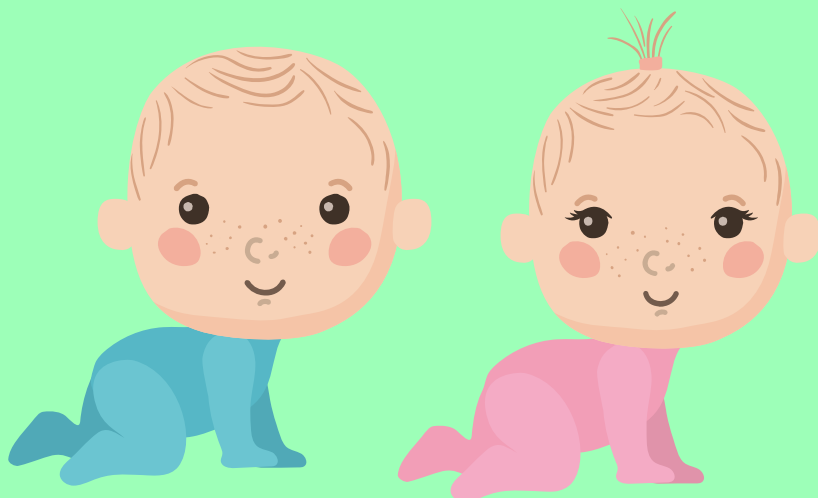
Buku ini merupakan salah satu media edukasi kesehatan masyarakat yang berisi informasi pengolahan sumber pangan lokal sebagai bahan makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada masa tumbuh kembang anak untuk mencegah permasalahan gizi sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi generasi emas pembangunan bangsa.

Yogyakarta, 26 Maret 2023

Tim Penyusun



**Apa yang diberikan hari ini berdampak terhadap kualitas hidup anak di masa yang akan datang.**



**Usia 0 – 2 tahun merupakan “Critical Window” untuk kesehatan, perkembangan perilaku dan pertumbuhan yang optimal untuk Si Kecil. Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) menjadi salah satu fase penting dalam 1000 hari pertama kehidupan. Pada fase ini sangat penting memperhatikan dan memberikan nutrisi yang terbaik bagi Si Kecil.**

# APA ITU MPASI ?

Makanan pendamping ASI bukan pengganti namun sebagai pendamping, saat ASI sudah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Si Kecil untuk tumbuh kembang optimal.





# Prinsip dasar pemberian MPASI



**Pemberian MPASI dilakukan untuk memenuhi standar emas pemberian makan bayi dan anak yang meliputi sebagai berikut:**

Pemberian Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada bayi baru lahir

Pemberian ASI eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan

Pemberian Makanan Pendamping ASI mulai usia 6 bulan

Serta melanjutkan dengan memberi ASI hingga anak berusia 2 tahun atau lebih.

## **Menurut World Health Organization (WHO)**

Sekitar usia 6 bulan, kebutuhan Si kecil akan energi dan nutrisi mulai melebihi apa yang disediakan oleh ASI, dan makanan pendamping diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Pada usia ini Si kecil secara perkembangan siap untuk makanan lain.



# Manfaat Pemberian MPASI

- Sumber Energi
- Mendukung perkembangan otak dan fisik anak.
- Mengenalkan rasa, tekstur dan varian makanan.
- Melatih kemampuan bayi, baik kemampuan mengunyah dan menelan dan kemampuan untuk mengenali tekstur dan rasa pada makanan.





# **Kapan Waktu Yang Tepat Untuk Memulai MPASI ?**



## Waktu yang tepat untuk memulai MPASI

Seperti prinsip World Health Organization MPASI yang baik harus memenuhi empat prinsip ***Timely, Adequate, Safe dan Responsif***. MPASI harus diberikan pada waktu yang tepat (Timely) yaitu saat ASI eksklusif Sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil, baik zat gizi makro maupun mikro untuk itu memerlukan makanan atau cairan dibutuhkan bersamaan dengan ASI.

### Lalu kapan waktu yang tepat untuk mulai MPASI?

Ibu perlu mengetahui kapan waktu yang tepat untuk memberikan MPASI pada Si kecil. Pemberian MPASI yang terlalu dini dapat meningkatkan risiko tersedak, luka pada usus, diare dan obesitas akibat organ pencernaan Si kecil belum siap untuk menerima makanan. Padausia Si kecil 6 Bulan. Pada usia 6 bulan ASI eksklusif sudah tidak lagi mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi Si Kecil.

”  
**Usia 6 Bulan atau 180 hari:  
Sesuai dengan anjuran  
WHO, dengan melihat  
tanda - tanda kesiapan  
makan anak yaitu :**

**kepala sudah tegak**

**bisa duduk dengan bantuan**

**tertarik melihat orang disekitarnya  
makan**

**mencoba meraih makanan**

**membuka mulut jika disodori  
sendok/makanan**

**Pemberian ASI tetap diberikan karena ASI mengandung zat yang tidak dimiliki susu formula seperti immunoglobulin. Hal ini juga direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).**



## Panduan Pemberian MPASI menurut IDAI



Energi yang dibutuhkan oleh anak berdasarkan pertumbuhan anak seiring pertumbuhan, semakin besar dan semakin aktif. Pada gambar menunjukkan kebutuhan energy yang dipenuhi oleh ASI jika ibu memberikan ASI secara rutin. Mulai dari 6 bulan terdapat kesenjangan antara total energi yang dibutuhkan dan energi yang dihasilkan oleh ASI. Kesenjangan tersebut semakin besar seiring bertumbuhnya Si kecil.



# Panduan Pemberian MPASI menurut IDAI

## 0 - 6 Bulan

- Respon membuka mulut saat sendok didekatkan
- Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut.

Kebutuhan Energi terpenuhi dengan Air Susu Ibu (ASI)



## 6 - 9 Bulan

- Gigi depan mulai tumbuh
- Bayi dapat menelan makanan yang bertekstur lebih kental
- Dapat menggunakan ibu jari telunjuk
- Dapat duduk sendiri tanpa bantuan
- Menunjukkan jari ke makanan dan mencoba meraih makanan untuk menunjukkan rasa lapar.

**Membutuhkan energi tambahan 200 Kkal**

## 9 - 12 Bulan

- Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan makanan yang ada di sendok.
- Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras.
- Mulai dapat menyebutkan sesuatu dengan jelas. Bisa makanan yang diketahui Si kecil.
- Mengummamkan lapar dan makanan yang diketahui sebagai tanda lapar.

**Membutuhkan energi tambahan 300 Kkal**

## 12 - 23 Bulan

- Dapat beradaptasi dengan segala macam bentuk makanan, namun belum mengunyah sempurna.
- Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan, termasuk makanan keluarga.
- Dapat mengenali makanan dari bentuk, rasa, dan aromanya.
- Mulai bisa makan menggunakan sendok secara mandiri.

**Membutuhkan energi tambahan 550 Kkal**

## TEKSTUR

### 6 - 9 Bulan

MPASI dengan tekstur bubur kental (*puree*) atau makanan yang dilumatkan hingga halus (*mashed*).

### 9 - 12 Bulan

Makanan dicincang halus (*minced*) dicincang kasar (*chopped*) dan makanan yang dapat dipegang oleh tangan (*fingers foods*). .

### 12 - 24 Bulan

Berikan makanan keluarga dihaluskan atau dicincang seperlunya.



## Kebutuhan energi pada menu MPASI

Ibu dan ayah dapat melihat kebutuhan energy pada setiap menu MPASI ananda tercinta yang dijelaskan pada Table 1 berikut ini:

**Table 1. Jumlah kebutuhan energy pada menu MPASI**

Jumlah energy harian yang dibutuhkan dari menu MPASI	Tekstur makanan	Frekuensi pemberian makan	Jumlah tiap kali makan
<b>Usia 6-8 bulan</b>			
200 kkal	mulai dengan bubur kental, makanan lumat.	2-3 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	2-3 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.
<b>Usia 9-11 bulan</b>			
300 kkal	makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi.	3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	1/2 - 3/4 mangkuk ukuran 250 ml (125 – 200 ml)
<b>Usia 12-23 bulan</b>			
550 kkal	Makanan keluarga	3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	3/4 - 1 mangkuk ukuran 250 ml
<b>Jika tidak mendapat ASI (6-23 bulan)</b>			
Jumlah kalori sesuai dengan kelompok usia.	Tekstur/ konsistensi sesuai dengan kelompok usia.	Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan tambahkan 1-2 kali makan ekstra 1-2 kali selingan dapat diberikan	Jumlah setiap kali makan sesuai dengan kelompok umur, dengan penambahan 1-2 gelas susu per hari @250 ml dan 2-3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll).

## Oleh sebab itu:

Makanan pendamping ASI dibutuhkan untuk memenuhi kesenjangan energi. Jumlah MPASI yang diperlukan semakin meningkat seiring pertumbuhan bayi. Jika kesenjangan energi tidak dipenuhi Si kecil bisa terhambat pertumbuhannya atau akan tumbuh lambat.



# Hambatan dalam pemberian MPASI



**Bayi melakukan gerakan tutup mulut (GTM)**

**Bayi rewel saat diberikan MPASI**

**Bayi ingin menyendok sendiri**

**Bayi tidak mau duduk di kursi makan.**

**Bayi sulit buang air besar.**

**Bayi mengalami alergi terhadap suatu makanan.**



# **Komposisi nutrisi penting dalam MPASI**

## Syarat MPASI yang baik menurut WHO dan IDAI :

### **Timely (Tepat Waktu)**

MPASI diperkenalkan ketika ASI sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi Si Kecil.

### **Adequate (Memadai)**

Memenuhi energi, protein (World Health Organization, 2000) (Organization, 2001) dan zat gizi mikro yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang sedang tumbuh.

### **Safe and Higienis (Aman)**

Disimpan dan dispakan secara higienis, diberikan dengan tangan bersih, peralatan yang bersih bukan botol dan dot.

### **Properly fed (Diberikan dengan cara BENAR)**

Diberikan secara konsisten dengan isyarat nafsu makan dan rasa kenyang Si kecil, dan frekuensi dan pemberian makan sesuai dengan usia.



# Bagaimana cara menjaga MPASI yang Higienis untuk bayi Sehat?



- Cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan MPASI.
- Gunakan bahan pangan yang segar.
- Simpan makanan yang mudah membusuk di dalam kulkas.
- Tutup makanan yang sudah matang dan berikan tidak lebih dari 2 jam setelah makanan dimasak.
- Cuci tangan Si Kecil.
- Menjaga kebersihan rumah.
- Beri MPASI menggunakan sendok, piring, mangkuk tidak dengan botol.
- Memisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan makanan mentah dan bahan makanan matang.



## **Keamanan Pangan pada material MP-ASI**

Pada pemberian MP-ASI ayah/ibu/pengasuh harus memperhatikan beberapa jenis bahan pangan yang seharusnya tidak diberikan pada menu makanan pendamping ASI. Bahan makanan tersebut diantaranya adalah

1. Madu, memang merupakan bahan pangan yang bergizi tetapi madu juga mengandung spora *C.botulinum* yang dapat menyebabkan BOTULISM pada anak di bawah 1 tahun. Sehingga sangat tidak dianjurkan memberikan madu pada anak berusia kurang dari 1 tahun.
2. Telur dan daging ayam harus dimasak hingga matang sempurna untuk mencegah terjadinya Salmonelosis
3. Pada anak berusia kurang dari 6 bulan hindari memberikan bahan makanan seperti Bit, Wortel, Sawi, Bayam, dan Lobak karena mengandung nitrat yang tinggi dan dapat menyebabkan methemoglobinemia.
4. Pada anak berusia kurang dari 1 tahun hindari memberikan susu Sapi karena kandungan zat besi (Fe) yang rendah sedangkan kandungan mineral lainnya seperti Na, K, Cl sangat tinggi dan akan memperberat kerja ginjal.
5. Hindari memberikan makanan kalengan pada anak karena mengandung kadar garam atau gula yang sangat tinggi.
6. Hindari memberikan makanan yang berpotensi menyebabkan anak tersedak seperti makanan dalam bentuk potongan kecil, keras, serta lengket.

## **Komposisi Nutrisi penting dalam menu MPASI**

**Menu MPASI sebaiknya menggabungkan berbagai sumber bahan makanan yang bervariasi. Hal ini dikarenakan satu jenis makanan saja tidak akan cukup memenuhi kebutuhan nutrisi Si Kecil.**



## **Makanan Pendamping ASI yang baik adalah :**

- **Kaya akan energi, protein dan micronutrient (khususnya zat besi, zinc, kalsium, Vitamin A, Vitamin C dan asam folat).**
- **Clean and Safe:**
  - Tidak ada Patogen (Tidak ada bakteri penyebab penyakit atau organisme berbahaya lainnya)
  - Tidak ada bahan kimia berbahaya lainnya
  - Tidak ada tulang atau bahan makanan keras yang menyebabkan bayi tersedak
  - Tidak terlalu panas
- **Tidak pedas dan asin**
- **Mudah untuk dicerna bayi**
- **Disukai anak/bayi**
- **Tersedia secara local dan mudah untuk didapatkan**
- **Mudah untuk disiapkan**



# **Komposisi Nutrisi penting dalam menu MPASI**

## **Karbo/ bahan makanan pokok :**

Setiap tempat memiliki makanan pokok. Sebagai makanan utama. Seperti Sereal, umbi-umbian dan buah-buahan sebagai bahan pokok utama. Bahan pokok kurang mengandung zat besi, zinc dan kalsium. Untuk itu makanan pokok harus dikonsumsi dengan makanan lainnya agar memenuhi kebutuhan nutrisinya.

## **Lauk Hewani**

Ikan, Ayam, Daging, Telur, Udang, Keju ,Susu dll.

## **Lauk Nabati**

Tahu, Tempe, Kacang Tanah, Kacang Merah, Kedeali, Kacang Hijau, edamamae, Kecambah, Tauge, Buncis dll.

## **Sayur/Buah**

Bayam, Wortel, Kacang Panjang, Brokolo, Pokcoy, Labu siam, nanas, pisang, apel, manga dll

# Karbo/bahan pangan pokok di Indonesia

**Mie**



**Nasi**



**Jagung**



**Umbi - umbian**



**Pisang**



## **Lauk hewani**



**Hati Ayam**  
**Telur**  
**Ikan lele**  
**Ayam**



## **Lauk nabati**



**Tahu**



**Tempe**



# Daftar Perlengkapan MPASI



**Baby Slow Cooker, Baby Food Maker atau  
Blender**

**Peralatan Makan dan Minum**

**High Chair**

**Wadah Penyimpanan Makanan**

**Bib atau Celemek**



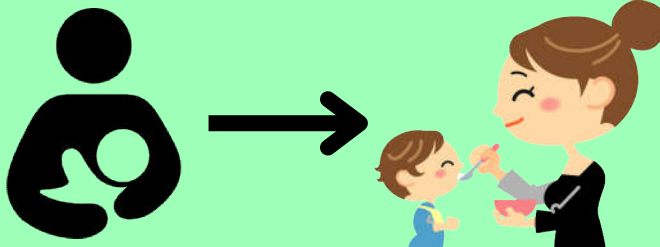
# **Tips Mengatasi Gerakan Tutup Mulut (GTM)**

- **Keep calm and stay positive**

Semakin ibu stress, semakin anak akan tertekan. Stay calm bunda cantik perasaan anak sangat sensitif dan bisa merasakan emosi bunda



- **Kurangi frekuensi pemberian ASI dan beri jarak yang cukup antara makan dan menyusui**



- **Cari tau apa penyebab GTM**

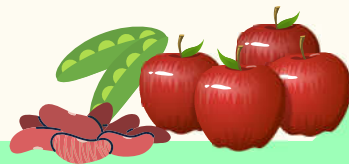
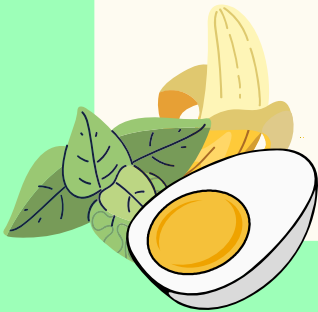
Apakah anak sedang sakit, tumbuh gigi, sedang aktif merangkak, bosan dengan makanan atau suasana.



- **Memberikan makanan yang bervariasi rasa, tekstur, bentuk makanan dan warna makanan.**
- **Mengajarkan untuk makan teratur sesuai dengan jam makan**
- **Makan bersama dengan keluarga pada jam makan yang sama.**
- **Jauhkan gadget, komputer, Televisi saat Si kecil makan.**
- **Memberi kesempatan pada anak untuk makan sendiri dengan menyajikan makanan finger food.**

# MPASI Bahan Pangan Lokal

Pangan lokal dapat dijadikan sebagai bahan MPASI memiliki kandungan padat gizi, harga terjangkau, dan mudah untuk didapatkan.



# MPASI bahan pangan Lokal

Indonesia telah menempuh perjalanan panjang dalam mengatasi stunting. Pada tahun 2000 sekitar. Sebanyak 40% anak di Indonesia mengalami stunting. Pada tahun 2018, angka tersebut turun menjadi lebih dari 30% dan pada tahun 2019, Kementerian Kesehatan melaporkan angka tersebut sekitar 27%. Penurunan kasus stunting tersebut salah satunya adalah berkat dorongan dan tekad negara untuk mengatasi stunting yang menghambat kehidupan jutaan anak.



Program indonesia sehat merupakan salah satu program dari agenda ke-5 nawa cita yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia indonesia. Kebijakan program yang dicanangkan kementerian kesehatan republik indonesia diantaranya program indonesia sehat dengan pendekatan keluarga (PIS-PK), pemberian makanan tambahan (PMT), dan 1000 hari pertama kehidupan (HPK) (Wisnu, 2018). UU perlindungan kesehatan anak nomor 23 tahun 2012 menyatakan bahwa setiap anak di indonesia memiliki hak untuk hidup dan berkembang secara optimal. Bilamana dikaitkan dengan gizi, maka hak anak tersebut adalah terbebasnya dari masalah gizi, termasuk stunting dan masalah gizi lebih yaitu obesitas.



Masalah kekurangan konsumsi pangan akan berdampak nyata pada timbulnya masalah gizi terutama masalah kurang gizi pada balita. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap masalah kurang gizi ini adalah masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan gizi balita sehingga konsumsi zat gizi anak akan berkurang. Berkurangnya konsumsi zat gizi sehari-hari. Selama ini, praktek pemberian makanan pendamping asi (MPASI) pada balita, seringkali tidak diperhatikan terutama dalam hal kepadatan zat gizinya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam hal cara membuat dan menyajikan MPASI yang padat gizi .



MPASI dapat dibuat dari bahan makanan campuran yang padat gizi, dengan harga relatif terjangkau dan bahan mudah didapatkan. Pembuatannya pun mudah, salah satunya dengan menggunakan bahan makanan campuran lokal seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran, serelia dan umbi-umbian. Pemberian MPASI lokal memiliki beberapa dampak positif, antara lain ibu lebih memahami dan lebih terampil dalam membuat MPASI dari bahan pangan lokal sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat, sehingga ibu dapat melanjutkan pemberian MPASI lokal secara mandiri. Pada buku ini akan menyajikan berbagai menu olahan MPASI berbasis pangan local yang bergizi dengan harga terjangkau.



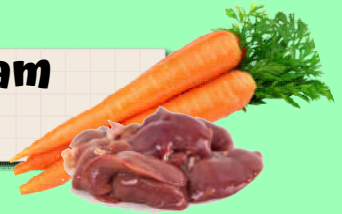


# Resep MPASI Lokal



## Resep MPASI Lokal

### Bubur Hati Ayam dan Wortel



#### Bahan :

- Nasi 50 gram
- Hati Ayam 45 gram
- Tahu 15 gram
- Wortel parut 1 SDM
- Minyak goreng 1,5 sdt
- Bawang putih 1 siung
- Bawang merah 1 siung
- Daun salam 1 lembar

#### Cara Membuat

1. Tuangkan minyak tunggu sampe panas
2. Masukkan bawang putih dan bawang merah yang sudah di haluskan
3. Masukkan daun salam tumis sampe Matang
4. Masukkan Hati ayam yang sudah diparut
5. Masukkan air secukupnya
6. Masukkan nasi
7. Masukkan wortel yg sudah diparut tambahkan garam seckupnya
8. Tunggu sampe matang
9. Setelah matang angkat lalu saring sesuai tekstur



# Bubur Jagung

## Bahan :

- Jagung manis 2
- Santan kara 2 SDM
- Daun pandan wangi 1 lembar
- Gula pasir 1 SDT

## Cara Membuat

1. Iris jagung pisahkan dari bonggolnya.
2. Haluskan jagung(blender) campurkan sedikit air. Nyalakan kompor.
3. Tuangkan air kedalan panci campurkan dgn 2 sdm santan kara tambahkan daun pandan wangi, aduk terus biar santan tidak pecah.
4. Campurkan jagung yg sudah dihaluskan.
5. Tambahkan 1 sdt gula pasir.
6. Kemudian tutup, masak dengan apik kecil. Masak sampai tekstur mngental.
7. Jika sudah mendidih matikan kompor.

# Puding Jagung Manis

## Bahan :

- 1 buah jagung manis
- Santan kara 1SDM
- Agar plain 1 bungkus
- 4 gelas belimbing air
- Gula secukupnya



## Cara Membuat

1. Sisir jagung, blender dengan sedikit air lalu saring.
2. Siapkan panci berisi air, masukkan agar-agar bubuk, santan, jagung manis lalu saring. Masak menggunakan api sedang.
3. Aduk hingga mendidih.
4. Siapkan cetakan dan tuang.
5. Tunggu hingga dingin dan padat.

**MPASI selingan 6-12 bulan**

# Bubur Telur dan Daun Katuk



## Bahan :

- Nasi 50 gram
- Minyak goreng 1,5 SDT
- Hati ayam 45 gram
- Bawang putih 1 siung
- Tahu 15 gram
- Bawang merah 1 siung
- Wortel parut 1 SDM
- Daun salam 1 lembar

## Cara Membuat

1. Tuangkan minyak tunggu sampai panas.
2. Masukkan bawang putih bawang merah yang sudah dihaluskan.
3. Masukkan daun salam tumis sampai matang.
4. Masukkan hati ayam yang sudah diparut.
5. Masukkan air secukupnya.
6. Masukkan nasi.
7. Masukkan wortel yang sudah diparut tambahkan garam secukupnya.
8. Tunggu sampai matang.
9. Setelah matang angkat lalu saring sesuai tekstur.

## Oseng Tahu Telur



### Bahan :

- Tahu 500 gram
- Telur 2 butir
- Tauge secukupnya
- Wortel 1 buah

### Bumbu:

- Bawang merah 5 siung
- Bawang putih 2 siang
- Gula secukupnya
- Saos tiram/kecap secukupnya
- Minyak secukupnya

### Cara memasak:

1. Potong dadu tahu atau disesuaikan dengan selera.
2. Siapkan wajan, tumis bawang merah, bawang putih, masukkan tahu, telur, tauge, wortel (sudah dipotong tipis).
3. Masukkan saos tiram/kecap, gula dan garam.
4. Aduk rata tunggu sampai matang.
5. Oseng tahu telur siap disajikan.

## Perkedel Tahu



### Bahan:

- Tahu 500 gram
- Telur 2 butir
- wortel 1 buah
- Daun bawang/ seledri secukupnya
- Minyak

### Bumbu:

- Bawang merah
- Bawang putih
- lada
- Garam/gula secukupnya

### Cara memasak:

1. Tahu di tumbuk sampai halus.
2. Bumbu haluskan tumis
3. Campur tahu, telur, bumbu, wortel, daun bawang atau seledri.
4. Goreng sampai kuning kecoklatan.
5. Angkat tiriskan.
6. Sajikan.

Catatan : Bisa dikukus dulu (dicetak)  
Langsung di goreng juga bisa

## **Nasi Tim Ikan Telur Puyuh Wortel (Menu untuk 9 -11 bulan)**

### **Bahan**

25 gra beras  
ikan segar, haluskan  
i1 butir telur puyuh  
15 gr wortel  
10 gram tomat  
5 gram (1 sdt) minyak kelapa  
75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu  
50 gram pepaya, haluskan

### **Cara membuat**

- Masukkan beras, ikan, telur puyuh, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
- Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
- Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang
- Angkat, sajikan dengan saos pepya

Informasi nilai gizi  
per resep :

Energi 202,7 kkal  
Protein 7,5 gr  
Lemak 7,3 gr

### **Catatan**

Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali makanan selingan



## **Bubur Singkong Kukuruyuk Saus Jeruk** **Menu untuk 6-8 Bulan**

### **Bahan**

60 gr singkong putih, rebus dan haluskan

20 gr (2 sdm datar) daging ikan kembung, cincang halus

10 gr daging ayam

5 gr (1 sdt) minyak kelapa

100 cc (½ gelas belimbing) kaldu ayam

10 gr (1 sdm) sari jeruk manis (perasan jeruk)

20 gr bayam segar, potong halus



### **Cara membuat**

- Kaldu :
- Bahan yang bisa digunakan tulang ayam/ceker ayam/kepaladan tulang ikan/potongan wortel, daun bawang, seledri, bawangBombay/kulit udang
- Tambahkan air secukupnya, didihkan
- Setelah mendidih, api dikecilkan dan biarkan ± 1-2 jam.

### **Bubur**

- Rebus air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, daging ayamdan minyak kelapa, aduk-aduk hingga setengah matang.
- Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengentaldapat ditambahkan air matang.
- Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk.

## **Bubur Ikan Jagung (Menu untuk 6-8 bulan)**

### **Bahan**

15 gr (1 ½ sdm) tepung jagung  
10 gr (1 sdm) ikan, haluskan  
5 gr (1 sdt) tempe, haluskan  
25 gr pisang kepok, potong kecil  
20 gr daun kangkung, iris tipis  
1 sdt minyak kelapa  
Air matang secukupnya

### **Cara Membuat**

- Ikan, tempe, pisang, rebus hingga matang.
- Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalusaring
- Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan airdan tambahkan minyak.
- Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan nomor 2, aduk hingga rata, siap dihidangkan.

Informasi nilai gizi  
per resep :

Energi 190,6 kkal  
Protein 7,5 gr  
Lemak 6,8 gr

### **Catatan**

Untuk memenuhi kebutuhan dalam sehari perlu ditambahkan 1-2 kali makanan selingan

## **Mitos MPASI**

### **Tunda pemberian daging, ikan dan telur sapaai bayi berusia 8-12 bulan.**

Ketiga makanan tersebut sudah bisa dibekikan saat bayi baru memulai MPASI. Yang perlu diperhatikan kebersihan dan kesegaran bahan MPASI.

### **Hindari pemberian gula dan garam**

Boleh Ibu menambahkan gula dan garam. Namun perlu diingat jika usia Si Kecil masih dibawah 1 tahun berikan sedikit saja.

### **Kenalkan sayur dulu baru buah**

Ibu bisa mengenalkan sayur dan buah bersamaan. Yang perlu diperhatikan adalah keseimbangan pemberian sayur dan buah dengan makanan lainnya.

## Contoh jadwal makan bayi

Waktu	6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	12 – 23 bulan
06.00	ASI	ASI	ASI
08.00	Makan pagi	Makan pagi	Makan pagi
10.00	ASI/Selingan	ASI/Selingan	ASI/Selingan
12.00	Makan siang	Makan siang	Makan siang
14.00	ASI	ASI	ASI
16.00	Selingan	Selingan	Selingan
18.00	Makan malam	Makan malam	Makan malam
20.00	ASI	ASI	ASI
24.00	ASI	ASI	ASI
03.00	ASI	ASI	ASI

Sjarif DR, dkk, 2011

## HAL - HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN!



Protein hewani dan nabati diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang



Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



Madu diberikan setelah anak berusia 1 tahun



Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori

Sumber: IDAI

## References

Beaba, M. M., 2019. Buku Panduan & Resep MPASI.s.l.: Modernparent Mothercare Beaba.

BundaQ, 2021. MPASI Happy. In: e-book persiapan MPASI. s.l.:s.n.

Hanindita, M., 2019. MommyClopedia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

I. D. A. I, . Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI). s.l.:s.n. :Jakarta

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. Buku Resep Makanan Lokal Balita dan Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia..

S. S. Nasar, “Buku Acara Simposium & Workshop Ilmu Nutrisi Anak,” J. Chem. Inf. Model., vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.

Sjarif DR, Lestari ED, Mexitalia M, Nasar S (ed). Buku ajar nutrisi pediatrik dan penyakit metabolik. Jakarta: Badan Penerbit IDAI, 2011.

World Health Organization, 2000. Complementary Feeding (Family Foods for Breastfed Children). France: WHO.

World Health Organization, 2001. Guiding Principles For Complementary Feeding Of The Breastfed Child. s.l.:WHO



*Terima  
kasih!*

Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
📷 kmediacorp  
✉ kmedia.cv@gmail.com  
🌐 www.kmedia.co.id

