

MPASI YANG TEPAT UNTUK TUMBUH KEMBANG OPTIMAL

Ns. Reisy Tane, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

Ns. Friska Sembiring, S.Kep., M.Kep

Ns. Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep

Ns. Amnita Ginting, S.Kep., M.Kep

Ns. Lili Suryani Tumanggor, S.Kep., M.Kep



MPASI YANG TEPAT UNTUK TUMBUH KEMBANG OPTIMAL

Penulis;

Ns. Reisy Tane, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

Ns. Friska Sembiring, S.Kep., M.Kep

Ns. Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep

Ns. Amnita Ginting, S.Kep., M.Kep

Ns. Lili Suryani Tumanggor, S.Kep., M.Kep



MPASI YANG TEPAT UNTUK TUMBUH KEMBANG OPTIMAL

Penulis: Ns. Reisy Tane, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An

Ns. Friska Sembiring, S.Kep., M.Kep

Ns. Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep

Ns. Amnita Ginting, S.Kep., M.Kep

Ns. Lili Suryani Tumanggor, S.Kep., M.Kep

Desain Sampul: Ivan Zumarano

Penata Letak: Ivan Zumarano

ISBN : 978-623-8549-44-3

Cetakan Pertama: Februari, 2024

Hak Cipta 2024

Hak Cipta Dilindungi

Oleh Undang-Undang

Copyright © 2024

by Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

website: www.nuansafajarcemerlang.com

instagram: @bimbel.optimal

PT NUANSA FAJAR CEMERLANG

Anggota IKAPI (624/DKI/2022)

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya yang tidak terhingga penulis dapat menyelesaikan buku **“MPASI yang Tepat untuk Tumbuh Kembang Optimal”**. Buku ini disusun untuk membantu tenaga kesehatan khusunya perawat dan orang tua untuk memahami pemberian MPASI pada anak Selain itu, buku ini juga dilengkapi dengan panduan untuk melakukan deteksi pertumbuhan dan perkembangan serta contoh menu MPASI.

Pemberian MPASI yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena anak merupakan generasi penerus bangsa yang berperan penting terhadap kemajuan bangsa ini. Buku ini dapat penulis selesaikan atas bantuan banyak pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan

terimakasih kepada berbagai pihak yang selalu memberikan semangat dan motivasi,

Meskipun penulis telah berusaha untuk menyempurnakan buku ini penulis menyadari masih banyak hal yang harus diperbaiki dan ditambahkan dalam buku ini. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka untuk menerima kritik serta saran yang membangun sehingga penulis dapat memperbaiki buku ini.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi terbesar terhadap kesehatan anak serta penulis ingin mendoakan semoga kita semua senantiasa mendapatkan ridha dari Allah SWT.

Medan, 13 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 Mengenal Tumbuh dan Kembang Anak usia 6-24 bulan	1
A. Apa sih Tumbuh kembang itu ?	1
B. Apa saja faktor yang mempengaruhi pertumbuh perkembang pada anak?.....	2
C. Bagaimanakah tahap perkembangan pada anak?	7
D. Red flag Tumbuh Kembang pada anak.....	16
E. Status Gizi Pada Anak.....	21
F. Tahapan Makan sesuai perkembangan anak.....	32
BAB 2 Pentingnya Asupan Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan	36
A. Asupan Nutrisi Bagi Anak Usia 6-24 Bulan	36
B. Berbagai penyakit yang berhubungan dengan gizi	
42	
BAB 3 Tanda-tanda Bayi siap Menerima MPASI	46
BAB 4 Strategi Pemberian Mpasi	52
A. syarat untuk menyiapkan MPASI, antara lain:.....	54
B. Perlengkapan Makanan Penting untuk Perjalanan	
MPASI	63

BAB 5 Tips Meningkatkan Selera Makan Anak	70
A. Hindari tindakan memaksa	71
B. Buat tampilan makanan yang menarik.....	73
C. Takar makanan anak sesuai dengan porsinya	74
D. Batasi minum saat makan.....	75
E. Ajak anak untuk membantu menyiapkan dan memilih makanannya	76
F. Pahami dan peka tanda tanda anak lapar	77
BAB 6 Mpasi Menu Lengkap Vs Menu Tunggal	87
A. Sharing Menu MPASI.....	88
B. Takarang Bahan Memasak MPASI anak Balita.....	91
BAB 7 Pemberian MPASI di Masa Pandemi Covid-19....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	99
BIOGRAFI PENULIS	105
SINOPSIS	112

BAB 1

Mengenal Tumbuh dan Kembang Anak usia 6-24 bulan

A. Apa sih Tumbuh kembang itu ?

Pertumbuhan merupakan pertumbuhan (*growth*) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm,meter), umur tulang dan keseimbangan metabolismik (retensi kalsium dan nitrogen tubuh).

Perkembangan (*development*) merupakan bertambahnya kemampuan (skill) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan.

B. Apa saja faktor yang mempengaruhi pertumbuh perkembang pada anak?

1. Faktor internal :

- 1) Ras/etnik atau bangsa.

Anak yang dilahirkan dari ras/bangsa tidak memiliki faktor herediter

- 2) Keluarga.

Ada kecenderungan keluarga yang memiliki postur tubuh tinggi, pendek, gemuk atau kurus.

- 3) Umur.

Kecepatan pertumbuhan yang pesat terjadi pada masa prenatal, tahun pertama kehidupan dan masa remaja.

- 4) Jenis kelamin.

Fungsi reproduksi pada anak perempuan berkembang lebih cepat

daripada laki-laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat.

5) Genetik.

Genetik (*heredokonstitusional*) adalah bawaan anak yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya. Ada beberapa kelainan genetik yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Salah satu contohnya adalah tubuh kerdil.

6) Kelainan kromosom

Umumnya disertai dengan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan seperti pada *sindrom down* dan *sindrom turner*.

2. Faktor eksternal

Faktor prenatal

- Gizi.

Nutrisi yang dikonsumsi ibu selama hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin yang dikandungnya. Oleh karena itu asupan nutrisi pada saat hamil harus sangat diperhatikan. Pemenuhan zat gizi menurut kaidah gizi seimbang patut dijalankan. Dalam setiap kali makan, usahakan ibu hamil mendapat cukup asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

- Mekanis.

Trauma dan posisi fetus yang abnormal dapat menyebabkan kelainan kongenital seperti *club*

foot, dislokasi panggul, falsi fasialis, dan sebagainya.

- Toksin/zat kimia

Beberapa obat-obatan seperti aminopterin, thalidomid dapat menyebabkan kelainan kongenital palatoskisis.

- Endokrin.

Diabetes mellitus pada ibu hamil dapat menyebabkan makrosomia, kardiomegali, hyperplasia adrenal.

- Radiasi.

Paparan radium dan sinar rontgen dapat mengakibatkan kelainan pada janin seperti mikrosefali, spina bifida, retardasi mental dan deformitas anggota gerak, kelainan kongenital mata, kelainan jantung.

- Infeksi

Infeksi pada trimester pertama dan kedua oleh TORCH (toksoplasma, rubella, cytomegalo virus, herpes simpleks) dapat menyebabkan kelainan pada janin, seperti katarak, bisu tuli, mikrosepali, retardasi mental dan kelainan jantung kongenital.
- Kelainan imunologi

Eritoblastosis fetalis timbul karena perbedaan golongan darah antara ibu dan janin sehingga ibu membentuk antibody terhadap sel darah merah janin, kemudian melalui plasenta masuk ke dalam peredaran darah janin dan akan menyebabkan hemolisis yang selanjutnya mengakibatkan

hiperbilirubinemia dan *kern ikterus* yang akan menyebabkan kerusakan jaringan otak.

- Anoksia embrio

Anoksia embrio yang disebabkan oleh gangguan fungsi plasenta menyebabkan pertumbuhan janin terganggu.

- Psikologis ibu

Kehamilan yang tidak diinginkan, perlakuan salah/kekerasan mental pada ibu selama hamil serta gangguan psikologis lainnya dapat mempengaruhi pertumbuhan janin.

C. Bagaimanakah tahap perkembangan pada anak?

Berikut ini tabel tahap perkembangan

➤ Neonatus (lahir – 28 hari)	Perkembangan neonatus sangat memungkinkan untuk dikembangkan sesuai keinginan
anak berdasarkan usia.	
<hr/>	
Bayi (1 bulan – 1 tahun)	
➤ Bayi usia 1-3 bulan:	<ul style="list-style-type: none">➤ Mengangkat kepala➤ Mengikuti obyek dengan mata➤ Melihat dengan tersenyum➤ Bereaksi terhadap suara atau bunyi➤ Mengenal ibunya dengan penglihatan, <hr/>

penciuman,

pendengaran dan

kontak

- Menahan barang yang dipegangnya
-

- Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh
-

- Mengangkat kepala sampai 90°
-

- Bayi usia 3-6 bulan:

- Mengangkat dada dengan bertopang tangan
-

- Belajar meraih benda-benda yang ada dalam jangkauannya atau diluar jangkauannya
-

-
- Menaruh benda-benda di mulutnya,
 - Berusaha memperluas lapang pandang
 - Tertawa dan menjerit karena gembira bila diajak bermain
 - Mulai berusaha mencari benda-benda yang hilang
-
- Duduk tanpa dibantu
 - Bayi 6-9 bulan : ➤ Tengkurap dan berbalik sendiri
 - Merangkak meraih benda atau
-

mendekati

seseorang

➤ Memindahkan

benda dari satu

tangan ke tangan

yang lain

➤ Memegang benda

kecil dengan ibu jari

dan jari telunjuk

➤ Bergembira dengan

melempar benda-

benda

➤ Mengeluarkan kata-

kata tanpa arti

➤ Mengenal muka

anggota keluarga

dan takut pada

orang lain

-
- Mulai berpartisipasi dalam permainan tepuk tangan

 - Berdiri sendiri tanpa dibantu

 - Berjalan dengan
 - Bayi 9-12 bulan : dituntun

 - Menirukan suara

 - Mengulang bunyi yang didengarnya

 - Belajar menyatakan satu atau dua kata

 - Mengerti perintah sederhana atau larangan

 - Minat yang besar dalam
-

mengeksplorasi
sekitarnya

- Ingin menyentuh apa saja dan memasukkan benda-benda ke mulutnya
 - Berpartisipasi dalam permainan
-

- Anak usia 12-18 bulan
 - Mampu naik turun tangga
 - Menyusun 6 kotak
 - Menunjuk mata dan hidungnya
 - Menyusun dua kata
 - Belajar makan sendiri
 - Menggambar garis di kertas atau pasir
-

➤ Mulai belajar mengontrol buang air besar dan buang air kecil

➤ Menaruh minat kepada apa yang dikerjakan oleh orang yang lebih besar

➤ Memperlihatkan minat kepada anak lain dan bermain-main dengan mereka

➤ Mampu naik turun tangga

➤ Menyusun 6 kotak

➤ Menunjuk mata dan hidungnya

-
- Anak usia 18-24 bulan
 - Menyusun dua kata sendiri
 - Menggambar garis di kertas atau pasir
 - Mulai belajar mengontrol buang air besar dan buang air kecil
 - Menaruh minat kepada apa yang dikerjakan oleh orang yang lebih besar
 - Memperlihatkan minat kepada anak lain dan bermain-
-

main dengan
mereka

D. Red flag Tumbuh Kembang pada anak

Red flags adalah suatu *alert* atau peringatan tanda bahaya pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak. red flag pertumbuhan anak adalah suatu kondisi medis yang menyebabkan seorang anak berisiko gagal tumbuh, misalnya akibat kondisi kelainan jantung, dismorfik (bentuk wajah aneh), kegagalan mencapai kenaikan berat badan, dan lain sebagainya yang berisiko menghambat pertumbuhan anak.

Red flag perkembangan adalah suatu kondisi keterlambatan pada tahapan perkembangan anak yang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut untuk membuktikan apakah kondisi tersebut merupakan

suatu gangguan perkembangan dan membutuhkan intervensi atau tatalaksana segera atau bukan.

Biasanya red flag perkembangan meliputi adanya kemunduran tahapan perkembangan pada anak misalnya ketidakmampuan anak mencapai tahapan perkembangan yang sesuai usianya atau anak kehilangan kemampuan yang sebelumnya justru sudah bisa dilakukan.

Redflag Motorik Kasar	Usia
Berguling dari terlentang ke telungkup	9
Duduk disokong	6
Duduk tanpa disokong	8-10
Merangkak	12
Berdiri berpegangan dari posisi duduk	12
Jalan tanpa berpegangan	15-18

Berlari	21-24
---------	-------

Red flag Motorik Halus	Usia
Tidak mengepal	4
Menggenggam dengan seluruh tangan	6-8
Menjepit dengan 2 jari	12
Melepaskan objek sesuai keinginan	15
Menumpuk 3 kubus ke atas	24
Tidak mengepal	4

Usia	Red flag Personal Sosial
1-3 bulan	Peka terhadap rangsangan (<i>irritable</i>) gangguan tidur/makan

3-6 bulan	Tidak adanya senyuman menunjukkan kehilangan visual, masalah kedekatan atau depresi maternal
12-18 bulan	Hubungan sosial kurang, kemungkinan mengalami autis
18-24 bulan	Transasi buruk yang menetap kemungkinan mengalami suatu kelainan perkembangan pervasif
Usia	Red flag Bahasa
Baru lahir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tidak ada respon terhadap suara ✓ Tidak tertarik untuk berinteraksi dengan orang
4 Bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tidak ada respon terhadap setiap usaha untuk berkomunikasi setelah umur 4 bulan
9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kehilangan kemampuan untuk <i>babbling</i> ✓ Lokalisasi terhadap arah suara lemah atau tidak responsif
15 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemahaman yang lemah terhadap perintah verbal rutin, seperti da...da

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sekali-kali bisa menunjuk untuk menyatakan keinginannya, tetapi tidak bisa menunjuk benda yang menarik perhatiannya
18 Bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gagal menggunakan kata-kata, gagal menambah kata-kata yang sebelumnya telah didapat ✓ Tidak bisa menunjukkan bagian-bagian tubuh, atau tidak bisa mengikuti perintah sederhana
24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemahaman minimal dan bermain simbol yang terbatas, misalnya main boneka atau truk
30 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kurang dari 30 kata-kata pada umur 24 bulan atau kurang dari 50 kata-kata pada umur 30 bulan ✓ Gagal membuat kalimat yang terdiri dari 2 kata-kata, ketika perbendaharaan kata > 50 kata
36 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lebih setengah dari percakapan keluarga yang di

	<p>mengerti, setelah anak umur lebih dari 2 tahun</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sering menirukan terhadap apa yang dikatakan orang <i>echolalia</i>
48 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tidak sepenuhnya bisa menceritakan kembali ✓ Lebih dari seperempat kata-kata tidak bisa dimengerti oleh orang lain setelah umur 4 tahun ✓ Hanya mampu menggunakan kalimat pendek dan sederhana
5 tahun	<p>Salah melafalkan konsonan seperti b, p, d, t, p, k, m, n, l, r, w, s</p>
7 tahun	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kurang mampu mengucapkan kombinasi huruf , seperti st, sh,sp

E. Status Gizi Pada Anak

Status gizi merupakan indikator penting yang harus diperhatikan pada anak. Status gizi dapat dinilai

menggunakan tes antropometri dan biokimia. Antropometri digunakan untuk menentukan status gizi meliputi penilaian status fisiologis tubuh berdasarkan tinggi dan berat badan.

Kebutuhan Gizi dan Pengeluaran Energi :

- Anak yang sehat sejak lahir hingga usia 1 tahun harus menerima sekira 100kkal/kg/hari.

Contoh: BB Bayi 6,5kg jadi kebutuhan kalori 650 kkal/hari

- Kebutuhan kalori neonates lebih tinggi sekitar 110-135 kkal/kg/hari.
- Dari total kebutuhan energi, bayi sehat memanfaatkan sekitar 40-60 kkal/kg/hari untuk laju metabolism basal
- Mengukur Berat badan anak

Laju pertumbuhan paling cepat dalam 3 bulan pertama setelah lahir yaitu mencapai 30 gr/hari untuk berat badan, kemudian melambat 15 gr/hari usia 3 sampai 6 bulan dan 10 gr/hari usia 6 sampai 12 bulan.

► **Panjang badan atau tinggi badan**

Pertambahan Panjang badan kurang lebih 1 cm per minggu dianggap optimal sampai usia 9 bulan. 1 tahun kehidupan Panjang bertambah sekitar 25cm

► **Lingkar kepala**

Kepala bayi Anda akan tumbuh paling cepat selama 4 bulan pertama setelah lahir dibandingkan waktu lainnya. Peningkatan ini karena pertumbuhan otak yang pesat. Rata-rata lingkar kepala saat lahir adalah sekitar (34,5 cm). Pada akhir bulan pertama, itu meningkat menjadi sekitar (37,6 cm). 1 tahun

pertama kehidupan lingkar kepala bertambah sekitar 12cm.

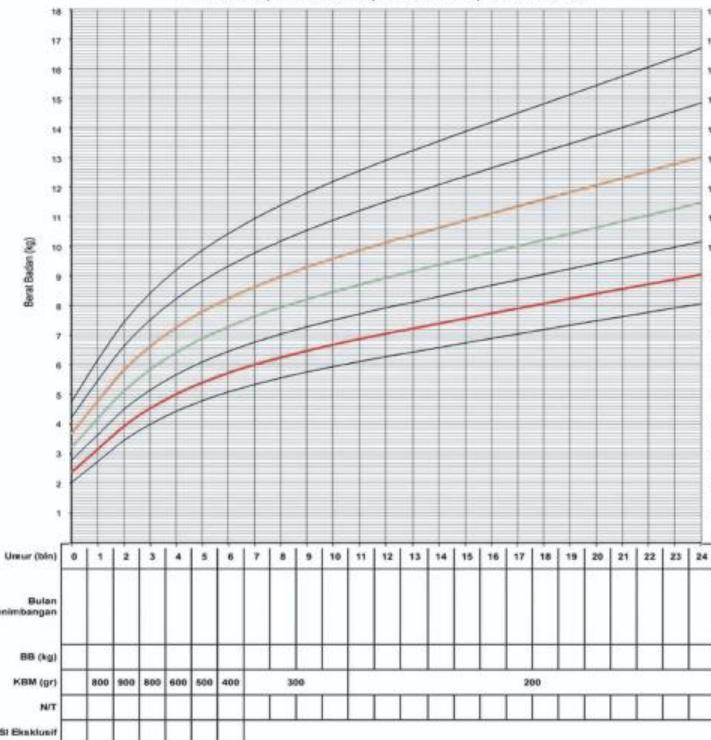
Pemantauan pertumbuhan:



KMS
KARTU MENULU SEHAT
Untuk Perempuan

Nama Anak _____
Nama Pospayandu _____

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



NAIK (N)

Grafik BB/U mengikuti garis pertumbuhan
atau
Kenaikan BB sama dengan KBM
(Kenaikan Berat Badan Minimal) atau lebih

TIDAK NAIK (T)

Grafik BB/U mendatar atau menurun
memotong garis pertumbuhan dibawahnya
atau
Kenaikan BB kurang dari KBM

Rujuk Bila Berat Badan Anak Tidak Naik (T) atau Dibawah Garis Merah atau Diatas Garis Oranye

Kader kesehatan melakukan plotting hasil penimbangan, penyuluhan kepada ibu dan rujukan ke petugas kesehatan

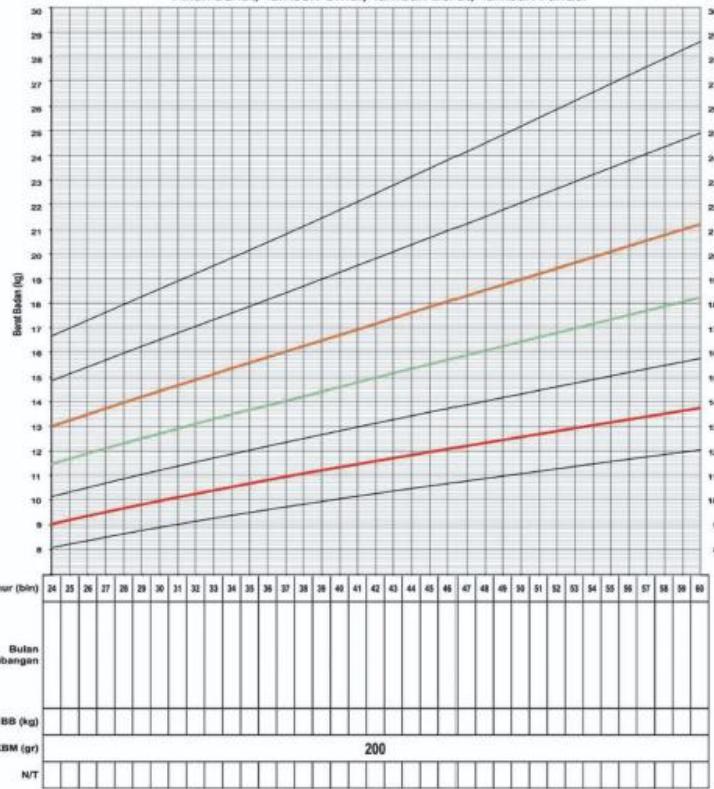
Tenaga kesehatan memastikan plotting hasil perimbangan dan menyalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak



KARTU MEDIUJU SEHAT
Untuk Perempuan

Nama Anak : _____
Nama Pusyandu : _____

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



NAIK (N)

Grafik BB/U mengikuti garis pertumbuhan atau
Kesekian BB sama dengan KBM (Kesekian Berat Badan Minimal) atau lebih

TIDAK NAIK (T)

Grafik BB/U mendekati atau menurun memotong garis pertumbuhan dibawahnya atau
Kesekian BB kurang dari KBM

Rujuk Bila Berat Badan Anak Tidak Naik (T) atau Dibawah Garis Merah atau Diatas Garis Oranye

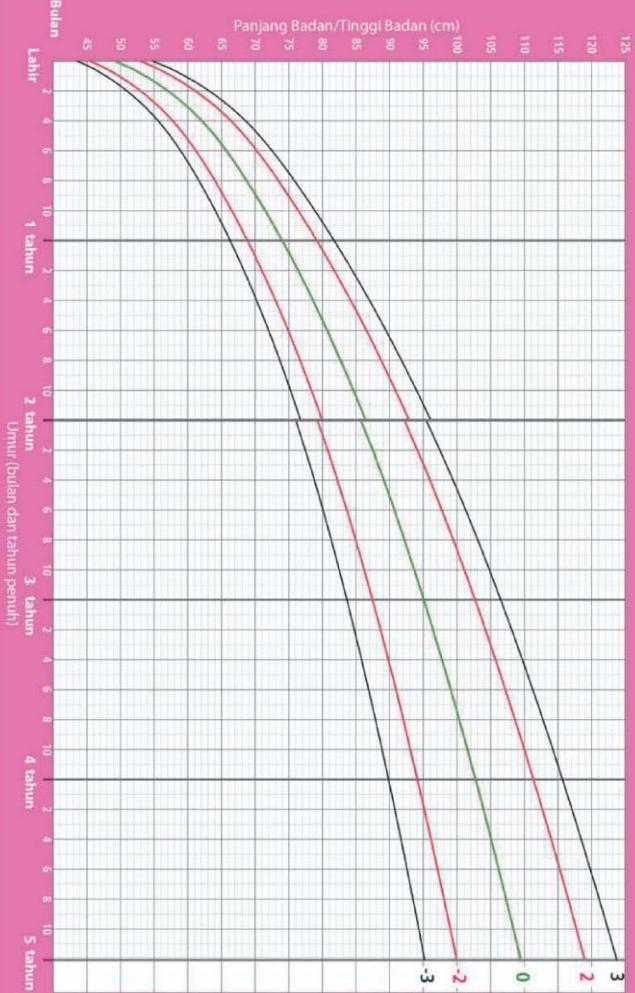
Kader kesehatan melakukan plotting hasil penimbangan, penyaluran kepada ibu dan rujukan ke petugas kesehatan

Tenaga kesehatan memastikan plotting hasil penimbangan dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak

Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan Menurut Umur Anak Perempuan

0-5 tahun

DILISI OLEH TENAGA KESEHATAN



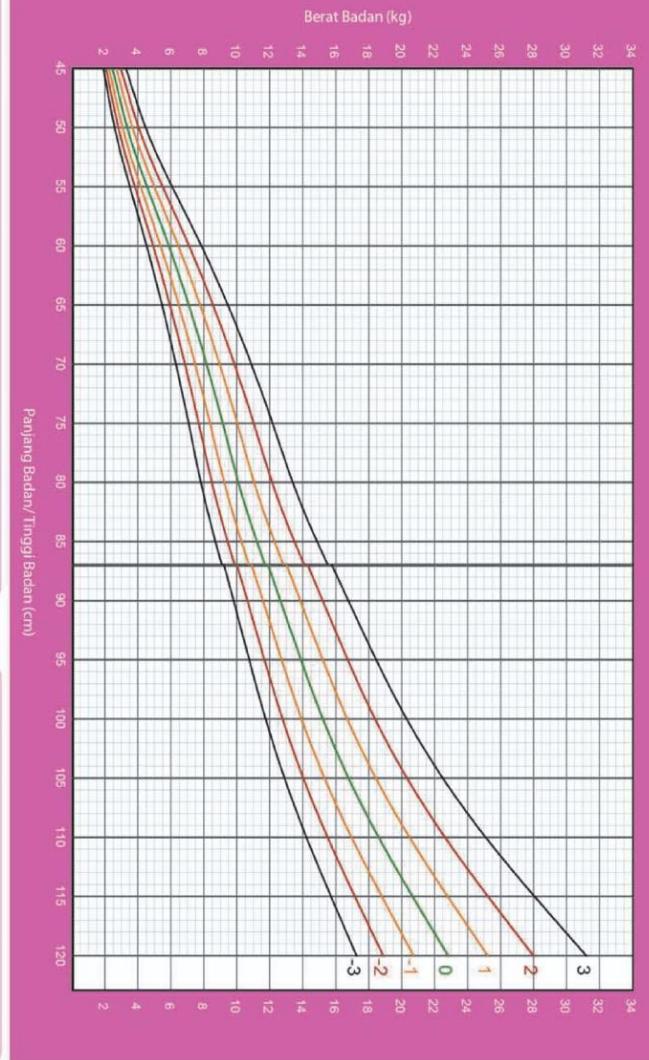
Tenaga Kesehatan memplotting hasil pengukuran dan menatalaksana segera sesuai
Permenkes Standar Antropometri Anak dan Pedoman Pelaksanaan SDjDTK

Orangtua, kader kesehatan menantau pertumbuhan
dan perkembangan anak sesuai umur

Grafik Berat Badan Menurut Panjang Badan/Tinggi Badan Anak Perempuan

0-5 tahun

DILISI OLEH TENAGA KESEHATAN



Tenaga Kesehatan memplotting hasil pengukuran dan menatalaksana segera sesuai
Permenkes Standar Antropometri Anak dan Pedoman Pelaksanaan SJDITK

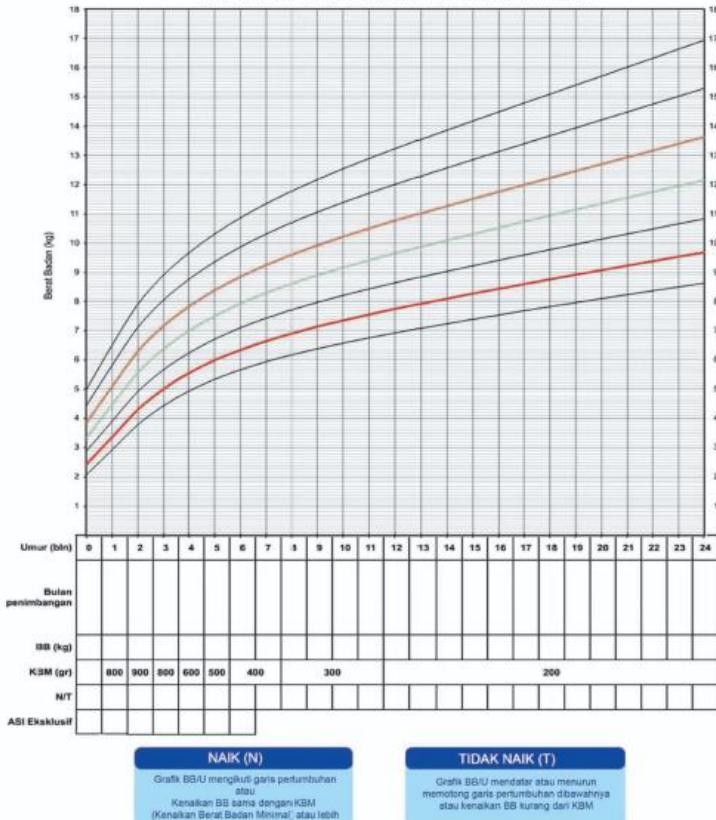
Orangtua kader kesehatan memantau pertumbuhan
dan perkembangan anak sesuai umur



KMS
KARTU MENUJU SEHAT
Untuk Laki-Laki

Nama Anak : _____
Nama Pergaudu : _____

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



Rujuk Bila Berat Badan Anak Tidak Naik (T) atau Dibawah Garis Merah atau Diatas Garis Oranye

Kader kesehatan melakukan plotting hasil penimbangan, penyuluhan kepada ibu dan rujukan ke petugas kesehatan

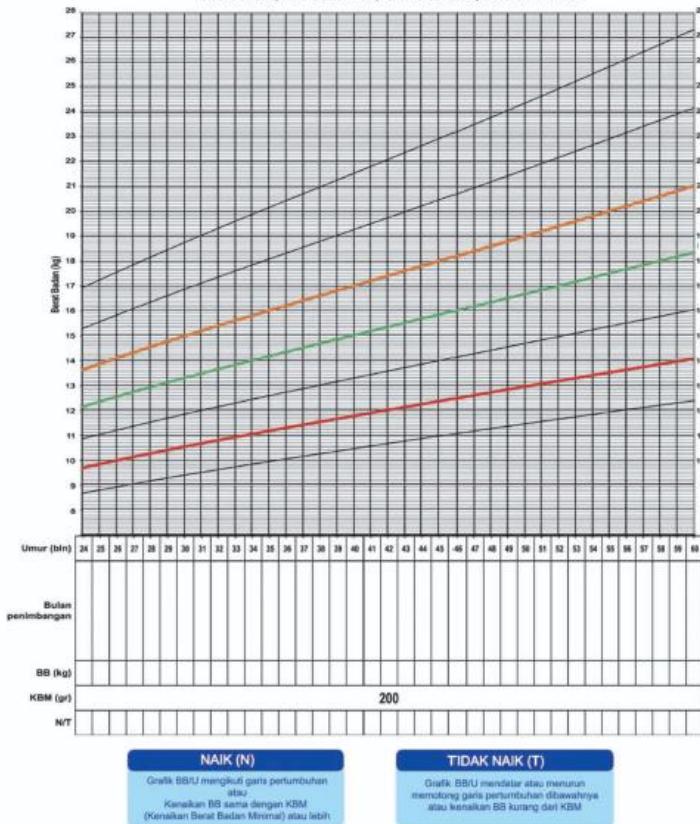
Tenaga kesehatan memastikan plotting hasil penimbangan dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak



KMS
KARTU MENJUJU SEHAT
Untuk Laki-Laki

Nama Anak :
Nama Povskydu :

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



Rujuk Bila Berat Badan Anak Tidak Naik (T) atau Dibawah Garis Merah atau Diatas Garis Oranye

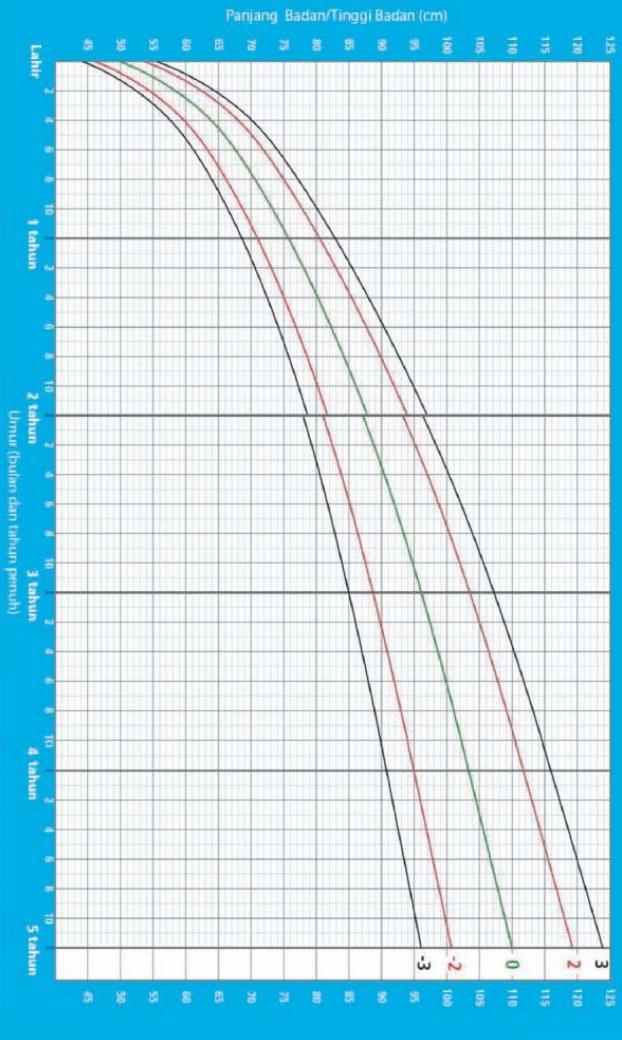
Kader kesehatan melakukan plotting hasil penimbangan, penyuluhan kepada ibu dan rujukan ke petugas kesehatan

Tenaga kesehatan memastikan plotting hasil penimbangan dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak

Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan Menurut Umur Anak Laki-laki

0-5 tahun

DILISI OLEH TENAGA KESEHATAN



Tenaga Kesehatan memplotting hasil pengukuran dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Anthropometri Anak dan Pedoman Pelaksanaan SDIDTK

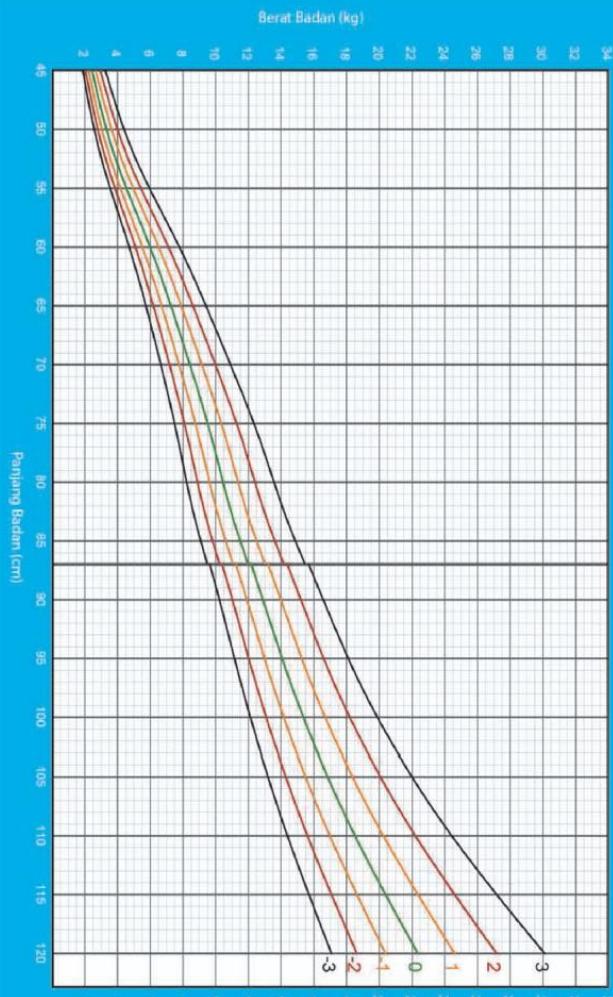
Orangtua, kader kesehatan memantau pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai umur

Grafik Berat Badan Menurut Panjang Badan/Tinggi badan Anak Laki-laki

DILISI OLEH TENAGA KESEHATAN



World Health Organization



Tenaga Kesehatan memplotting hasil pengukuran dan menyalaksana segera sesuai
Permenkes Standar Anthropometri Anak dan pedoman Pelaksanaan SDIDIK

Orangtua/kader kesehatan memantau
pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai umur

F. Tahapan Makan sesuai perkembangan anak

MPASI adalah proses belajar dan bayi akan belajar untuk menerima dan menikmati rasa dan tekstur baru jika bayi diberikan kesempatan untuk mencobanya. Oleh karena itu, orang tua harus memberikan MPASI sesuai perkembangan dan tahapan makan. Penelitian menjelaskan bahwa anak yang diberikan MPASI dengan tekstur yang sama dalam jangka waktu yang lama maka akan sulit untuk dilakukan penyapihan (Coulthard et al 2009, Northstone et al 2001).

Berikut ini tipe dan tekstur makanan yang diperkenalkan sesuai masing-masing tahapan usia:

✓ **Tahapan 1**

Usia : 6 bulan

Keterampilan yang harus dipelajari sesuai usia :

Mengambil makanan dari sendok, memindahkan

makanan dari depan mulut untuk ditelan, mencerna bubur yang kental dan makanan lembek

Tekstur makanan yang di perkenalkan : makanan yang disaring atau dilumatkan

✓ **Tahapan 2**

Usia : 6 bulan 2 Minggu sampai 9 bulan

Keterampilan yang harus dipelajari sesuai dengan usia: memindahkan gumpalan makanan di dalam mulut, mengunyah gumpalan makanan, usia 9 bulan belajar makan sendiri menggunakan tangan dan jari, minum sedikit dari cangkir

Tekstur makanan yang diperkenalkan: Makanan yang dilumatkan dengan gumpalan lunak, finger food lunak, minuman dalam gelas atau cangkir bayi

✓ **Tahapan 3**

Usia: 9 sampai 12 bulan

Keterampilan yang harus dipelajari sesuai

dengan usia: mengunyah makanan yang dicincang atau dicacah, makan sendiri dengan sendok

Tekstur makanan yang diperkenalkan: *Finger foods*, makanan yang dipotong dan dicincang

✓ **Tahapan 4**

Usia: > 12 bulan

Keterampilan yang harus dipelajari sesuai dengan usia: makan makanan keluarga.

BAB 2

Pentingnya Asupan Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan

A. Asupan Nutrisi Bagi Anak Usia 6-24 Bulan

Asupan gizi yang baik dan seimbang sangatlah perlu kita perhatikan dan berikan kepada anak. Serta mengenalkan berbagai macam jenis makanan secara bergantian kepada anak adalah suatu hal yang penting untuk mencapai kandungan gizi yang sempurna.

Pada usia 0-6 bulan bayi mendapatkan asupan gizi yang sempurna dari ASI eksklusif, sejalan dengan bertambahnya usia diperlukan makanan tambahan pendamping ASI yang sering kita sebut dengan makanan pendamping ASI (MPASI). MPASI yang akan berikan kepada anak usia 6-18 bulan haruslah mempunyai kualitas gizi yang baik dan

seimbang. Dimana makanan yang disajikan bervariasi baik minuman dan makanan yang dapat dibuat dirumah sendiri.

Apabila kebutuhan MPASI tidak seimbang maka dapat terjadi terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan anak seperti mengganggu perkembangan kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan mental.

Adapun asupan gizi yang dibutuhkan adalah:

1. Energi

Kebutuhan energi pada usia 6-24 bulan adalah 950 kkal per hari.

Fungsi energi ialah untuk menunjang keseluruhan proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Contohnya: beras, jagung, kentang, gandum, umbi-umbian, dan buah-buahan yang rasanya manis.

2. Protein

Kebutuhan protein pada usia 6-24 bulan adalah 20 gram.

Fungsi protein untuk membentuk sel-sel baru yang akan menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh, juga pertumbuhan, dan perkembangan otak anak.

Protein hewani didapatkan dari hewan seperti daging, telur, ungags, ikan, udang dll. Sedangkan protein nabati berasal dari sayuran atau kacang-kacangan seperti brokoli sampai gandum.

3. Lemak

Lemak berperan penting dalam proses tumbuh kembang sel-sel saraf otak untuk kecerdasan anak. Lemak yang diperlukan adalah asam lemak esensial (asam linoleat/omega 6, asam linolenat/omega 3) serta asam lemak non-esensial (asam oleat/omega 9, EPA, DHA, AA).

Lemak dapat berasal dari sumber hewani maupun nabati (tumbuh-tumbuhan). Lemak hewan, berasal dari berbagai jenis hewan (misalnya sapi, kambing, unggas, kelinci), telur, produk olahan susu (krim, mentega, keju) dan minyak ikan. Lemak nabati, contohnya minyak zaitun, minyak kelapa sawit, minyak kelapa.

4. Vitamin A

Vitamin A berperan untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kelembutan kulit, dan membuat pertumbuhan optimal bagi anak. Contoh bahan makanan sumber vitamin A berasal dari wortel, tomat, paprika merah, tomat, semangka, papaya, hati, ikan dan telur.

5. Vitamin C

Vitamin ini berfungsi untuk pembentukan kolagen (tulang rawan), meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyerap kalsium yang

diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat. Contohnya : jeruk, paprika, kiwi, stroberi, brokoli, tomat, kentang

6. Yodium

Yodium bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga tak mengalami hambatan seperti kerdil/kretinisme, berperan dalam proses metabolisme tubuh, mengubah karoten yang terdapat dalam makanan menjadi vitamin A.

7. Kalsium

Kalsium penting dalam pembentukan tulang dan gigi, kontraksi dalam otot, membantu penyerapan vitamin B12 (untuk mencegah anemia dan membantu membentuk sel darah merah).

Contohnya : garam, rumput laut, tiram, susu, telur hingga berbagai hasil laut.

8. Zinc/zat seng

Zinc tersebar di semua sel, jaringan, dan organ tubuh.

Zinc diperlukan untuk pertumbuhan, fungsi otak, yang memengaruhi respons tingkah laku dan emosi anak. Zat besi Zat ini diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan memengaruhi penggunaan energi yang diperlukan tubuh, pembentukan sel darah yang membantu proses penyebaran zat gizi serta oksigen ke seluruh organ tubuh.

Contohnya : Zinc banyak ditemukan terutama pada daging merah. Dalam 3 ons daging sapi yang telah dimasak, mengandung 7 mg zinc. Selain itu daging mengandung vitamin B3, B12, B6, zat besi, dan selenium

9. Asam folat

Asam folat sangat penting pada masa pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum

tulang, berperan dalam pematangan sel darah merah, dan mencegah anemia.

Contohnya : sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan

B. Berbagai penyakit yang berhubungan dengan gizi

Beberapa penyakit yang disebabkan karena masalah nutrisi:

- Marasmus

Marasmus merupakan penyakit akibat kekurangan gizi yang terjadi akibat kekurangan asupan energi yang berasal dari lemak, karbohidrat dan protein. Penyakit marasmus lebih kompleks karena asupan kalori dari sumber-sumber energi tidak terpenuhi yang menyebabkan penderita mengalami berbagai gejala.

- Kwashiorkor

Marasmus adalah penyakit akibat kekurangan gizi yang lebih umum dan kompleks, kwashiorkor lebih spesifik. Penderita penyakit ini disebabkan oleh kekurangan protein dalam tubuh sehingga mengakibatkan malnutrisi.

- Gondok

Mungkin banyak dari Anda yang sudah mengetahui penyakit akibat kekurangan gizi satu ini. Ya ! Gondok adalah penyakit yang menyebabkan kelenjar tiroid mengalami pembengkakan. Gejala yang ditimbulkan dari penyakit ini biasanya adalah sensitif terhadap suhu dingin, mudah lesu, metabolism yang lemah hingga munculnya pembengkakan pada kelenjar tiroid. Penyebab penyakit gondok adalah kurangnya konsumsi yodium yang biasa ditemukan pada garam.

- Anemia

Dampak kekurangan gizi bagi remaja yang sering diacuhkan adalah anemia. Anemia adalah penyakit yang disebabkan oleh kurangnya protein dalam haemoglobin

- Beri-Beri

Penyakit akibat kekurangan gizi yang satu ini disebabkan oleh tubuh yang mengalami kekurangan vitamin B1. Akibatnya penderita mengalami gejala mulai dari sesak napas, kaki bagian bawah membengkak, denyut jantung meningkat untuk beri-beri basah.

- Hiponatremia

Hiponatremia adalah salah satu penyakit akibat kekurangan gizi yang disebabkan oleh berkurangnya natrium atau sodium dalam darah. Penyakit ini cukup serius karena natrium sendiri dalam tubuh manusia memiliki multifungsi mulai dari menjaga

tekanan darah, mengatur sistem saraf, mengatur tekanan air.

BAB 3

Tanda-tanda Bayisiap Menerima MPASI

Tahukah ibu setelah enam bulan pertama, komposisi atau kualitas ASI tetap sama namun bayi sudah memiliki kebutuhan energi yang bertambah, sehingga itulah fungsi MPASI untuk mendampingi pemenuhan kebutuhan kalori yang disertai pemberian ASI hingga usia anak dua tahun. MPASI merupakan makanan yang diberikan untuk bayi di atas 6 bulan sebagai makanan tambahan untuk dapat memenuhi asupan bayi. Periode emas dalam dua tahun pertama kehidupan anak dapat tercapai optimal apabila ditunjang dengan asupan nutrisi tepat sejak lahir.

Memulai pemberian MP-ASI pada saat yang tepat akan sangat bermanfaat bagi pemenuhan

kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembang bayi. Periode ini dikenal pula sebagai masa penyapihan (weaning) yang merupakan suatu proses dimulainya pemberian makanan khusus selain ASI secara bertahap dalam jenis, jumlah, frekuensi maupun tekstur dan konsistensi sampai seluruh kebutuhan nutrisi anak terpenuhi oleh makanan. Masa peralihan ini yang berlangsung antara 6 bulan sampai 23 bulan merupakan masa rawan pertumbuhan anak karena bila tidak diberi makanan yang tepat, baik kualitas maupun kuantitasnya, dapat terjadi malnutrisi.

Agar Bunda dapat mengetahui kapan anak mulai bisa diberikan MPASI, maka Bunda dapat memerhatikan tanda-tanda fisik dan psikologis yang mungkin sudah terlihat, seperti berikut ini yaitu:

- ✓ Secara fisik bayi akan menunjukkan tanda-tanda siap untuk menerima makanan selain ASI yaitu antara lain refleks ekstrusi

(menjulurkan lidah) telah sangat berkurang atau sudah menghilang, mampu menahan kepala tetap tegak, dan duduk tanpa/hanya dengan sedikit bantuan dan mampu menjaga keseimbangan badan ketika tangannya meraih benda di dekatnya.

A. Kesiapan fisik

- **Reflek Tubuh:** refleks menjulurkan lidah (ektrusi reflex) telah sangat berkurang atau sudah menghilang, serta reflek muntah (gag reflex) sudah melemah.



- **Kontrol kepala:** mampu menahan kepala tetap tegak jika bayi diberikan posisi duduk (menegakkan Kepala).



- Duduk tanpa/hanya dengan sedikit bantuan dan mampu menjaga keseimbangan badan ketika tangannya meraih benda di dekatnya.



Secara psikologis, bayi akan memperlihatkan perilaku makan lanjutan yaitu dari reflektif ke imitatif, lebih mandiri, dan eksploratif, dan pada usia enam bulan bayi mampu menunjukkan keinginan makan dengan cara membuka mulutnya, rasa lapar dengan memajukan tubuhnya ke depan/ke arah makanan, serta tidak beminat atau kenyang dengan menarik tubuh ke belakang/menjauh.

B. Kesiapan psikologis

- lebih mandiri dan eksploratif
- pada usia 6 bulan, sudah mampu menunjukkan:
 - keinginan makan dengan cara membuka mulutnya
 - **Selera makan meningkat:** anak tampak lapar bahkan dengan frekuensi menyusui 8-10 kali perhari

- rasa lapar dengan memajukan tubuhnya kedepan/kearah makanan
- tidak berminat atau kenyang dengan menarik tubuh kebelakang/menjauh
- 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

BAB 4

Strategi Pemberian Mpasi

Persyaratan MPASI Makanan pendamping ASI (MPASI) diberikan sejak bayi berusia 6 bulan. Makanan ini diberikan karena kebutuhan bayi akan nutrien-nutrien untuk pertumbuhan dan perkembangannya tidak dapat dipenuhi lagi hanya dengan pemberian ASI. MP-ASI hendaknya bersifat padat gizi, kandungan serat kasar dan bahan lain yang sukar dicerna seminimal mungkin, sebab serat yang terlalu banyak jumlahnya akan mengganggu proses pencernaan dan penyerapan zat-zat gizi. Selain itu juga tidak boleh bersifat kamba, sebab akan cepat memberi rasa kenyang pada bayi. MP-ASI jarang dibuat dari satu jenis bahan pangan, tetapi merupakan suatu campuran dari beberapa bahan pangan dengan perbandingan tertentu agar

diperoleh suatu produk dengan nilai gizi yang tinggi. Pencampuran bahan pangan hendaknya didasarkan atas konsep komplementasi protein, sehingga masing-masing bahan akan saling menutupi kekurangan asam-asam amino esensial, serta diperlukan suplementasi vitamin, mineral serta energi dari minyak atau gula untuk menambah kebutuhan gizi energy.

Status gizi balita merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih dalam tumbuh kembang di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi yang terjadi pada masa emas ini, bersifat irreversible (tidak dapat pulih). Sebagian besar kejadian kurang gizi dapat dihindari apabila mempunyai cukup pengetahuan tentang cara pemeliharaan gizi dan mengatur makanan anak. Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan bayi dan anak, dan adanya

kebiasaan yang merugikan kesehatan, secara langsung dan tidak langsung menjadi penyebab utama terjadinya masalah kurang gizi dan infeksi pada anak, khususnya pada umur dibawah 2 tahun

A. syarat untuk menyiapkan MPASI, antara lain:

- **Tepat Waktu**

MPASI diberikan ketika ASI saja sudah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi (usia bayi 6 bulan).



- **Adekuat dan tepat**



MPASI harus memenuhi kebutuhan zat gizi yang lengkap dan tercukupi baik dari energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral yang dibutuhkan anak

- ✓ Karbohidrat (Nasi, mie, kentang,dll)
- ✓ Protein (telur, ayam, tahu, tempe, ikan, dll)
- ✓ Lemak (minyak, margarin, santan)
- ✓ Vitamin dan mineral (buah dan sayur)

- **Aman dan higienis**

- ✓ Proses persiapan dan pembuatan MPASI menggunakan cara, bahan, dan alat yang aman dan higienis.
- ✓ kebersihan tempat penyiapan MPASI, seperti tempat yang bersih, bahan yang bersih, alat yang bersih, yang menyiapkan juga bersih. Alat juga bisa dibagi menjadi alat untuk makanan mentah, alat untuk makanan matang, misal dari talenan, saringan, sehingga tidak tercampur.
- ✓ Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- ✓ Gunakan bahan makanan yang segar, Tutup makanan yang sudah matang dan gunakan air bersih

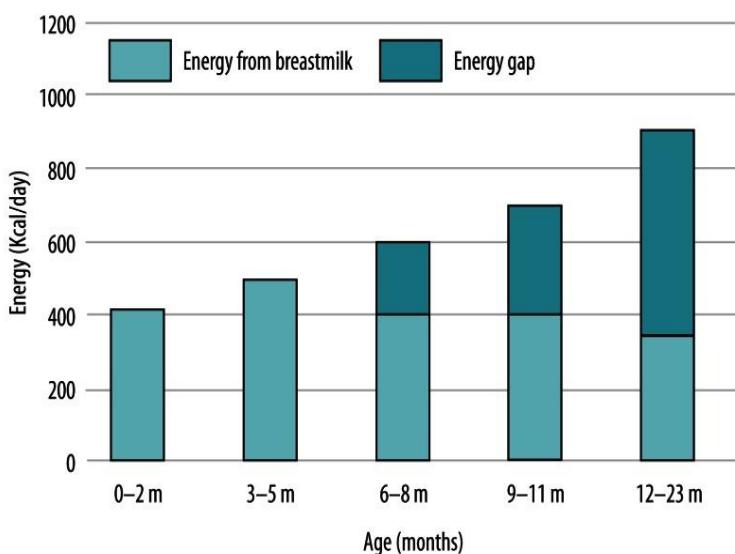
- **Diberikan secara aktif/responsive**



Responsive memiliki arti Pemberian MPASI tidak hanya sekedar makan, namun juga cara makan yaitu Pemberian MPASI tidak hanya membuat anak kenyang tetapi mengajari anak kita bagaimana makan yang baik dan benar. waktu pemberian MPASI untuk berinteraksi dengan anak, makan itu menyenangkan dan belajar MPASI diberikan secara konsisten (teratur/tetap) sesuai dengan sinyal (tanda-tanda) lapar anak

- **Frekuensi Makan Saat MPASI**

ASI memenuhi semua kebutuhan hingga 6 bulan, tetapi setelah 6 bulan ada kesenjangan energi yang perlu ditutupi oleh makanan pendamping. Energi yang dibutuhkan selain ASI sekitar 200 kkal per hari pada bayi 6-8 bulan, 300 kkal per hari pada bayi 9-11 bulan, dan 550 kkal per hari pada anak usia 12-23 bulan.



Tabel diatas menjelaskan jumlah kalori harian yang didapatkan dari ASI dan MPASI untuk memenuhi kebutuhan kalori harian anak.

Berikut ini tabel; Panduan praktis tentang kualitas, frekuensi, dan jumlah makanan yang ditawarkan kepada anak usia 6–23 bulan yang disusui sesuai permintaan.

Usia	Energi	Tekstur	Frekuensi	Jumlah
a	yang dibutuh kan per hari selain ASI		nsi	makanan rata-rata anak yang biasanya makan pada setiap makan
6-8 bul an	200 per hari	kkal h dengan	Mulaila h dengan	2-3 kali makan per hari
				Mulailah dengan 2-3 sendok

	bubur	makan per
	kental,	Tergant
	makana	ung
	n yang	pada
	dihalus	selera
	kan	anak, 1-
	dengan	hingga $\frac{1}{2}$
	baik	cangkir 250
	Lanjutk	ml
	an	n ringan
	dengan	dapat
	makana	ditawar
	n yang	kan
	dilumat	
	kan	
9-	300 kkal	Makana
11	per hari	n yang
		makan
		dicinca
		per hari
		250 ml

bul	ng	Tergant		
an	halus	ung		
	atau	pada		
	dihalus	selera		
	kan,	anak, 1-		
	dan	2		
	finger	makana		
	food	n ringan		
		dapat		
		ditawar		
		kan		
12-	550 kkal	Makana	3-4 kali	¾
23	per hari	n	makan	cangkir/ma
bul		keluarg	per hari	ngkuk
an	a,	Tergant	penuh	250
	dicinca	ung	ml	
	ng atau	pada		
	dihalus	selera		

kan jika anak, 1-
perlu 2
makana
n ringan
dapat
ditawar
kan

Makanan pendamping lebih bervariasi, dan biasanya mengandung antara 0,6 dan 1,0 kkal per gram. Makanan yang encer dan encer mungkin hanya mengandung sekitar 0,3 kkal per gram. Agar makanan pendamping memiliki 1,0 kkal per gram, makanan tersebut harus cukup kental dan mengandung lemak atau minyak, yang merupakan makanan paling kaya energi. Kalori MPASI sebaiknya sekitar 0,8-1,0/kkal gram untuk menutupi celah energi.

B. Perlengkapan Makanan Penting untuk Perjalanan MPASI

1. Kursi Tinggi atau Kursi Booster

Kursi makan bayi atau booster seat yang kokoh dan nyaman sangat penting untuk menciptakan ruang menyusui yang aman dan nyaman bagi bayi Anda. Carilah pilihan yang dapat disesuaikan yang dapat mengakomodasi pertumbuhan bayi Anda dan biarkan mereka duduk tegak saat makan. Tempat duduk yang aman tidak hanya membantu bayi Anda mengembangkan postur makan yang benar tetapi juga membuat waktu menyusu lebih menyenangkan bagi Anda berdua.



2. Sendok Lembut Sendok berujung lembut yang dirancang khusus untuk bayi lembut pada gusi dan gigi barunya. Pilihlah sendok yang terbuat dari bahan food grade bebas BPA yang mudah dibersihkan dan dirawat.
3. Piring yang tidak dapat ditarik atau dibalik oleh bayi Anda akan membantu menjaga makanan tetap berada di piring dan waktu makan Anda tetap berjalan! Piring kami memiliki dasar pegangan yang baik dan memiliki ukuran bagian

yang berbeda sehingga Anda tahu berapa banyak bayi Anda makan.



4. Wadah Penyimpanan Makanan Investasikan dalam satu set wadah penyimpanan makanan yang andal untuk menyimpan makanan bayi

buatan sendiri atau sisa makanan dengan aman. Carilah wadah yang dapat ditumpuk, bebas BPA, dan memiliki tanda yang jelas untuk ukuran porsinya.



5. Peralatan Makan Sendiri Saat bayi Anda lebih bisa mengontrol keterampilan motoriknya, memperkenalkan peralatan ramah bayi

seperti garpu dan sendok dengan gagang pendek dan lebar dapat membantunya berlatih makan sendiri. Peralatan ini dirancang agar mudah digenggam oleh tangan mungil.

6. Training Cup. Saat bayi Anda menjadi lebih mandiri, cangkir pelatihan membantu mereka beralih dari pemberian susu botol ke minum cairan dari cangkir terbuka atau menyeruput dari sedotan. Carilah desain anti tumpah yang mudah dipegang dan diminum oleh bayi Anda. Memperkenalkan cangkir secara bertahap dapat mendukung perkembangan motorik mulut dan motorik halus bayi Anda.



7. Alat Membuat Makanan Bayi Buatan Sendiri.

Jika Anda memperkenalkan bayi Anda pada makanan bubur, berinvestasi pada peralatan yang tepat dapat membawa perubahan besar. Blender terbaik yang dipadukan dengan

pengukus makanan dapat menyederhanakan prosesnya.

BAB 5

Tips Meningkatkan Selera Makan Anak

Kebutuhan dasar anak agar mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal dapat dicapai dengan tiga hal yaitu asuh, asih dan asah. Asih merupakan kebutuhan anak akan kasih sayang, asah adalah kemampuan anak akan stimulasi dan asuh adalah kebutuhan anak akan fisik biologis yang salah satunya adalah bagaimana cara ibu untuk memenuhi nutrisinya. Banyak ibu- ibu yang khawatir Ketika nutrisi anak tidak terpenuhi karena anak sering tidak selera makan. Sebagian anak hanya mau makan dalam jumlah yang sedikit atau sering tidak mau makan sama sekali. Hal ini umum biasanya

terjadi pada anak-anak. Berikut beberapa gambar perilaku anak-anak yang tidak selera makan :

- ✓ Anak menolak untuk makan
- ✓ Anak memilih milih makanan
- ✓ Anak makan sedikit dan malas makan

Perilaku diatas merupakan beberapa keluhan yang sering dijumpai dan dialami oleh ibu-ibu. Nah, untuk membantu mengatasi keluhan dan kekhawatiran ibu-ibu maka didalam buku ini akan dijelaskan tips bagaimana cara meningkatkan selera makan anak. Berikut beberapa tips untuk meningkatkan selera makan anak.

A. Hindari tindakan memaksa



Sourch: Orami.co

Anak yang sering menolak untuk makan memang sering membuat ibu merasa kesal dan jengkel sehingga kadang secara tidak sadar ibu memaksa anak untuk makan. Nah hal ini tidak boleh secara terus menerus berlangsung karena tanpa sengaja ibu yang memaksa anaknya makan akan menimbulkan rasa trauma pada anak. Keadaaan ini dapat membuat anak merasa bahwa aktivitas makan adalah aktivitas yang tidak menyenangkan dan

situasi yang menyiksa dirinya. Anak akan merasa tertekan dan menimbulkan rasa benci terhadap makanan. Oleh karena itu, para ibu ibu yang memiliki atau mengalami kesusahan dalam memberikan anak makan jangan pernah memaksa anak untuk makan tetapi mari ciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan sehingga anak dapat menikmati aktivitas makannya.

B. Buat tampilan makanan yang menarik



Beberapa gambar diatas dapat menjadi salah satu inspirasi ibu ibu untuk membuat tampilan makanan yang menarik untuk anak. Anak anak mencintai dan sangat suka pada makanan yang memiliki warna cerah. Racik dan bentuk makanan yang bergizi agar menarik perhatian anak dengan bentuk yang unik dan warna yang menarik. Kreasikan makanannya setiap hari supaya anak tidak bosan.

C. Takar makanan anak sesuai dengan porsinya

Nah, untuk mencegah anak tidak selera makan maka mengatur porsi makan sangat penting dipahami oleh ibu supaya nutrisi anak dapat terpenuhi dan tidak berlebih . Ibu juga sebaiknya memperhatikan porsi makan anak kita jangan sampai anak kita merasa jemu dengan porsi makan yang kita berikan setiap hari. Ibu bisa membaginya dalam porsi yang kecil dan sesuai dengan kebutuhannya. Jenis makanan diatas bisa

diganti dengan makanan sehat dan bergizi yang mudah untuk dijangkau oleh ibu



D. Batasi minum saat makan



Yang perlu ibu ketahui adalah memastikan bahwa anak lebih banyak makan dan minum. Minum yang banyak pada saat makan akan membuat perut anak cepat merasa penuh dan cepat merasa kenyang. Sehingga hal ini bisa menyebabkan anak tidak selera makan.

E. Ajak anak untuk membantu menyiapkan dan memilih makanannya



Ibu bisa mengajak anak untuk membantu memilih makanan yang disukainya dan mengajak anak untuk berpartisipasi dalam mengolah makananya. Anak-

anak diperkenalkan dengan bahan makanan sebelum memasak dan didorong untuk menyentuh dan mencium mereka. Hal ini dapat mengembangkan minat dan menciptakan kesempatan untuk mengurangi rasa tidak suka terhadap makanan. Keterlibatan dalam proses dimana bahan makanan yang ia masak bisa disajikan di atas meja dapat mengurangi antipati terhadap bahan-bahan tersebut dan anak-anak akan mengembangkan keinginan untuk mencoba.

F. Pahami dan peka tanda tanda anak lapar



Tanda bayi lapar dapat orang tua ketahui melalui gerak tubuh, suara, dan ekspresi wajah yang ia tunjukkan.

a) Sinyal lapar tahap awal yang ditunjukkan oleh bayi dapat berupa:

- ✓ Menggerakkan badan atau terlihat gelisah dan mulai meregangkan tubuhnya sehingga banyak bergerak
- ✓ Anak akan terbangun saat mulai merasa lapar dan Membuka mulutnya secara terus menerus serta Menjulurkan lidahnya
- ✓ Menyentuh bibir bayi dimana apabila saat disentuh membuka mulut berarti bayi memang lapar
- ✓ Melihat kanan dan kiri seolah olah ia sedang mencari putting susu
- ✓ Bayi akan banyak berkedip dan menggerakkan mata saat lapar

- ✓ Melihat makanan dengan antusias dan tampak bersemangat saat melihat makanan.

b) Tips Meningkatkan Selera Makan pada Anak dengan GTM (Gerakan Tutup Mulut)

Gerakan Tutup Mulut (GTM) adalah salah satu masalah makan pada anak yang paling sering terjadi. Hal ini bisa disebabkan anak banyak minum susu, jus atau cemilan lain, suasana makan yang membosankan dan orang tua memilih-milih makanan untuk anak. Nah, berikut beberapa tips untuk mengatasi makan anak dengan masalah GTM:

1. Tetap tenang dan jangan memaksa anak untuk makan dan membuka mulutnya
2. Ganti suasana makan misalnya anak biasa makan di ruang makan sesekali ajak anak makan di teras rumah atau mengajak anak

piknik di dekat rumah bersama teman sebayanya.

3. Disiplin dengan jadwal makan anak dan pastikan anak tidak makan lebih dari 30 menit supaya anak tidak bosan dan cenderung tidak mau makan
4. Hidangkan makanan dalam porsi kecil dan dalam bentuk potongan-potongan yang kecil
5. Variasikan makanan misalnya apabila anak tidak menyukai sayur coba selipkan potongan sayur kecil kecil didalam campuran telur atau daging. Penampilan makanan yang menarik bisa membantu meningkatkan nafsu makan anak
6. Libatkan anak dalam persiapan makanan
7. Batasi jumlah pemberian susu lebih dari 3 kali sehari

8. Hindari menonton TV atau menggunakan gadget saat makan supaya anak lebih konsentrasi dengan makananya
9. Buat si kecil mudah lapar dengan mengajak beraktifitas fisik lebih sering

c) Tips Meningkatkan Selera Makan pada Anak dengan Picky Eater

Picky eater adalah salah satu masalah makan pada anak dimana anak suka pilih-pilih makanan. Masalah makan ini dapat dikenali apabila anak mulai menutup mulut atau membeerontak saat diberi makan hingga sering menyingkirkan jenis makanan tertentu seperti sayur-sayuran atau buah-buahan. Penyebab masalah ini bisa karena pola makan yang tidak teratur, makanan terasa aneh di lidah anak, anak tidak lapar atau masih kenyang dan makanan yang disajikan

membosankan. Berikut beberapa tips mengatasi anak dengan picky eater.

1. Jangan memaksa anak untuk makan supaya anak nyaman dan tidak menjadi trauma dikemudian hari
2. Sajikan makan dengan variasi yang menarik mulai dari bentuk, susunan atau warna yang berbeda.
3. Perbolehkan anak untuk menyentuh makanan dan mengenali makanan sebelum menuapinya
4. Buat suasana makan yang menyenangkan
5. Cari teman makan bersama atau makan bersama seluruh anggota keluarga yang lain
6. Ajak anak berbelanja sambil memilih bahan makanan

d) Tips Meningkatkan Selera Makan pada Anak dengan Tumbuh Gigi

Tumbuh gigi merupakan suatu kondisi normal yang dialami anak dan pada umumnya pertama kali muncul pada usia 6 bulan. Nyeri gusi yang dialami anak saat tumbuh gigi membuatnya jadi selektif dalam menerima makanan dan orang tua juga harus memastikan anak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan giginya. Berikut beberapa tips agar anak tetap mendapatkan nutrisi yang baik.

1. Berikan makanan cemilan seperti biskuit bayi, worte; atau mentimun yang sudah didinginkan
2. Haluskan makanan dan dapat dimasukan ke lemari es sebelum disajikan atau pilih makanan yang lunak dan dingin seperti yoghurt.
3. Berikan cairan yang cukup seperti susu dan air putih

4. Berikan pijatan pada gusi anak dengan menggunakan handuk bersih yang sudah diberi air dingin lalu gosok secara perlahan gigi anak
5. Gunakan sendok karet karena biasanya anak saat tumbuh gigi suka mengigit benda-benda
6. Berikan obat untuk pereda nyeri sesuai dengan instruksi dokter.

e) Tips Meningkatkan Selera Makan pada Anak yang Sedang Sakit

Anak yang sedang sakit memerlukan nutrisi yang lebih banyak untuk membantu proses penyembuhan. Kondisi sakit ini dapat menyebabkan penurunan nafsu makan pada anak, berikut beberapa tips untuk mengatasi anak yang susah makan pada saat sakit.

1. Menyuguhkan makanan favoritnya dalam porsi yang kecil saja dan perhatikan makanan

yang disuguhkan apakah makanan favoritnya tersebut bernutrisi atau sehat

2. Sajikan cemilan yang sehat
3. Pastikan kebutuhan cairannya terpenuhi dengan rutin memberikan minuman kepada anak
4. Hindari suasana menegangkan saat memberikan makan pada anak
5. Sesuaikan porsi makan pada anak jangan terlalu besar karena anak bisa menolaknya atau tidak menghabiskannya
6. Sajikan makanan dengan tekstur yang lembut dan bernutrisi misalnya seperti pisang atau alpukat
7. Hindari makanan yang berbumbu tajam atau berlemak karena dapat merangsakan rasa mual dan menyebabkan anak muntah
8. Berikan makanan yang hangat

9. Jangan lupa untuk memberikan susu dengan cita rasa sesuai dengan selera anak
10. Perhatikan minum obat anak.

BAB 6

MPASI Menu Lengkap Vs Menu Tunggal

MP-ASI yang terbaik adalah menu lengkap/seimbang dengan tetap memberikan ASI. Menurut WHO sumber MP-ASI bisa didapat dari makanan pokok daerah masing-masing, namun untuk mencukupi kebutuhan nutrisi, anak juga harus mendapatkan mikronutrien lainnya dan ASI sampai usia 2 tahun.

Praktek pemberian MP-ASI di masyarakat beraneka ragam, MP-ASI dengan menu tunggal, dan menu gabungan yang mengandung menu lengkap. Pada MP-ASI menu tunggal ibu memberikan MPASI dengan kandungan satu atau 2 jenis makanan. Sedangkan menu lengkap mengandung karbohidrat, mineral dan vitamin, protein dan lemak.

Pada MP-ASI menu tunggal misalnya pure pisang atau bubur tepung beras maka keduanya tidak dapat memenuhi kebutuhan kalori perhari bayi, selain itu kandungan zat besi dan lemak esensialnya juga tidak dapat memenuhi kebutuhan anak.

A. Sharing Menu MPASI

MPASI yang tepat adalah mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Berikut ini contoh menu MPASI yang bisa diterapkan pada anak:

- a) Contoh Menu 6-8 Bulan Bubur Hati Ayam

Bahan-Bahan:

20-30 gram beras atau 60 gram nasi

30 gram hati ayam, protein

20 gram kacang merah

15 gram wortel

½ sdt minyak

1 siung bawang merah

1 siung bawang putih

1 lembar daun salam dan daun jeruk

Cara memasak:

1. Cuci beras dan masak beras di panci terpisah
 2. Tumis hati ayam dengan bumbu aromatik masukkan daun salam dan daun jeruk
 3. Kemudian masukkan kacang merah dan wortel
 4. Selanjutnya hati ayam, wortel, kacang merah masukkan kedalam nasi dan masak Bersama
 5. Saring dan pisahkan menjadi 3 porsi
- b) Contoh Menu 9-11 bulan TIM ikan patin,
300kkal

Bahan-bahan:

25-40 gram beras, atau 90 gram Nasi

85 gram ikan patin (1-1,5 potong sedang)

25 gram tahu

1,5 sdm labu kuning

1 sdt minyak kelapa

Daun bawang dan seledri secukupnya (iris tipis)

1 lembar daun salam

1 siung bawang merah dan putih

Cara memasak:

1. Cuci beras dan masak dipanci terpisah

2. Tumis ikan patin dengan bumbu, masukkan
daun salam

3. Kemudian masukkan tahu dan labu

4. Dan campurkan dengan nasi yang dimasak dipanci
5. Masukkan irisan seledri dan daun bawang
6. Pisahkan per porsi

B. Takarang Bahan Memasak MPASI anak Balita

Takaran Makan



Berikut salah satu contoh takaran makan yang bisa diatur untuk anak kita sehingga kita bisa memastikan apakah porsinya sudah pas, kurang atau berlebih

- a) Untuk anak usia 4-6 tahun:
 1. **Kelompok karbohidrat**

- Nasi: 7-8 sendok makan
- Pasta (sudah dimasak): 7-8 sendok makan
- Mie (matang): 6-7 sendok makan
- Kentang: 1 biji ukuran sedang atau 4 potong kentang (potongan wedges)
- Roti tawar: 1-2 lembar
- Sereal (sebelum disiram susu): 4-5 sendok makan

2. **Kelompok protein**

- Daging sapi (giling): 5-6 sendok makan
- Ayam: setengah potong ayam (bila ayam dipotong menjadi 8 bagian)
- Ikan: 4 sendok makan
- Sosis: 1 buah ukuran sedang
- Tempe: 1 potong sedang
- Tahu: 1 potong sedang
- Kacang-kacangan (sebelum dimasak): 2-3 sendok makan

3. **Kelompok buah**

- Avokad: $\frac{1}{2}$ buah ukuran sedang
- Apel: $\frac{1}{2}$ buah ukuran sedang
- Jeruk: $\frac{1}{2}$ – 1 buah ukuran sedang
- Mangga: $\frac{1}{2}$ buah ukuran sedang
- Pepaya: 6-8 potong (potongan kotak kecil kira-kira 3×3 cm)
- Pisang: $\frac{1}{2}$ – 1 buah ukuran sedang

4. Kelompok sayur (dalam keadaan sudah matang)

- Bayam: 5 sendok makan
- Brokoli: 5-6 potongan kecil atau 2-3 sendok makan
- Wortel: 5-6 potongan memanjang
- Jagung manis: 2 sendok makan

5. Kelompok susu dan produknya

- Susu: 1 gelas
- Keju: 1 potong sedang
- Yoghurt: 1 gelas kecil

6. Snack

- Biskuit: 4-5 keping sedang
- Kue/cake: 1 potong
- Popcorn: 5-6 sendok makan
- Cokelat: 2-4 potong kotak

BAB 7

Pemberian MPASI di Masa Pandemi Covid-19

Pada awal 2020, Indonesia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan dan menjadi lebih cepat menyebar ke seluruh negara. Pada masa pandemik covid-19 banyak orang tua khawatir menyiapkan MP-ASI yang tepat untuk bayi terutama untuk memilih bahan makanan yang meningkatkan imunitas bayi dan anak.



U	• Usia
Fre	• Frekuensi
JU	• Jumlah setiap kali makan
Tek	• Tekstur (Kekentalan/Konsistensi)
Var	• Variasi
Res	• Pemberian Makan Aktif/Responsif
Sih	• Kebersihan

A. Hal Yang Harus DiPerhatikan Saat Pemberian MPASI

Gangguan Tumbuh Kembang Bayi dan Anak

Usia 6-24 bulan tahap pemberian MP-ASI yang sering terjadi di **Indonesia** adalah rendahnya mutu MP-ASI dan ketidaksesuaian waktu serta gizi yang diberikan sehingga beberapa zat gizi tidak dapat memenuhi kebutuhan energi.

Manfaat MP-ASI yang Tepat

Mendukung tumbuh kembang bayi baik

kognitif, psikomotorik dan menumbuhkan kebiasaan makan yang baik

Pemberian MP-ASI dini mempengaruhi :

1. Tingkat kecerdasan anak setelah usia dewasa
2. Memicu terjadinya penyakit obesitas, hipertensi dan penyakit jantung koroner

NASIHAT UMUM WHO UNTUK COVID-19

1. HINDARI KONTAK JARAK DEKAT DENGAN ORANG YANG TERINFEKSI PERNAFASAN AKUT
2. CUCI TANGAN DENGAN SABUN TERUTAMA SETELAH KONTAK DENGAN PENDERITA ATAU LINGKUNGANNYA



3. ORANG YANG MENUNJUKKAN GEJALA INFEKSI PERNAFASAN AKUT HARUS MELAKUKAN ETIKA BATUK DENGAN MEMAKAI MASKER MEDIS DAN PERGI KE PUSAT LAYANAN KESEHATAN



DAFTAR PUSTAKA

- Koezier, Erb, Bernam, & Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik* (7 ed. Vol .1). Jakarta : EGC
- Soetjiningsih (2012) *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: EGC.
- Brown, KH., Dewey, K., Allen, L. 1998. Breast-feeding and Complementary Feeding, Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries: A Review of Current Scientific Knowledge. Geneva: World Health Organization. 1998.h.27-33
- IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2018). Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI).
- Kementerian Kesehatan RI. (2007). Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-

ASI) Lokal. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Muchtadi, D. 1996. Gizi Untuk Bayi ASI, Susu Formula dan Makanan Tambahan. Pustaka Sinar Harapan. Jakarta 17) Anonim. 2013. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Dinas Pemerintah Kabupaten Dairi

Ambohamsah, I., & Amelia, R. (2021). Modifikasi Makanan Untuk Meningkatkan Gizi Balita di Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 94-102.

Erlangga, M. (2021). *Perancangan Buku Panduan mengenai Kebutuhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar bagi Orangtua* (Doctoral dissertation, Universitas Multimedia Nusantara).

Putri, N. L., Kep, M., & Iskandar, N. S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Insan Cendekia Mandiri.

UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI. Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. Rekomendasi IDAI. 2015

WHO, 2003, Global Strategy for Infant and Young Child, World Health Organization, Geneva

Ambohamsah, I., & Amelia, R. (2021). Modifikasi Makanan Untuk Meningkatkan Gizi Balita di Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 94-102.

Erlangga, M. (2021). *Perancangan Buku Panduan mengenai Kebutuhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar bagi Orangtua* (Doctoral dissertation, Universitas Multimedia Nusantara).

Putri, N. L., Kep, M., & Iskandar, N. S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Insan Cendekia Mandiri.

World Health Organization 54th World Health Assembly. Global strategy for infant and young child feeding. The optimal duration of exclusive breastfeeding. 2001 A54/INF.DOC./4

WHO Regional Office for Europe Feeding and Nutrition of Infants and Young Children WHO 2003

ISBN: 92 890 13540

<http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9289013540/en/>

Coulthard H, Harris G and Emmett P: Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding at 7 years of age

Maternal and Child Nutrition 2009; 5:75–85

Northstone K, Emmett P, Nethersole F and the ALSPAC study team: The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding

difficulties at 6 and 15 months. *J Hum Nutr Diet* 2001;14:43-54

Munjidah, A., Masita, E. D., Suwito, B. E., & Novianti, H. (2022). Pemberdayaan Ibu Dalam Mengenal Kesulitan Makan Pada Anak Di Masa Pandemi (Identifikasi Penyebab Dan Solusi) Melalui Media Digital. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 11-19.

Kurniasari, R. (2020). Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 1(02), 9-13.

Windayanti, H., Masruroh, M., & Cahyaningrum, C. (2019). Pemberian Informasi Tentang Pemberian Makan Bayi dan Anak Usia 0–24 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2).

Direktur Gizi Masyarakat. 2020. Praktik Menyusui dan Pemberian MP-ASI Pada Masa Pandemi Covid-19.

Bincang Asik Ramadhan Bersama SELASI Live on instagram. 27 April 2020

Fenton TR, Anderson D, Groh-Wargo S, Hoyos A, Ehrenkranz RA, Senterre T. An Attempt to Standardize the Calculation of Growth Velocity of Preterm Infants-Evaluation of Practical Bedside Methods. *J Pediatr.* 2018 May;196:77-83.

Galuh, M & Prawitasari, (2016). Sulit makan pada bayi dan anak t.

<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/sulit-makan-pada-bayi-dan-anak>

Munjidah, A., Masita, E. D., Suwito, B. E., & Novianti, H. (2022). Pemberdayaan Ibu Dalam Mengenal Kesulitan Makan Pada Anak Di Masa Pandemi (Identifikasi Penyebab Dan Solusi) Melalui Media Digital. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 11-19.

Kurniasari, R. (2020). Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 1(02), 9-13.

Windayanti, H., Masruroh, M., & Cahyaningrum, C. (2019). Pemberian Informasi Tentang Pemberian Makan Bayi dan Anak Usia 0–24 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2).

Direktur Gizi Masyarakat. 2020. Praktik Menyusui dan Pemberian MP-ASI Pada Masa Pandemi Covid-19. Bincang Asik Ramadhan Bersama SELASI Live on instagram. 27 April 2020

BIOGRAFI PENULIS



Ns. Reisy Tane, M.Kep.,

Sp.Kep.An lahir di kota Payakumbuh, Sumatera Barat. Penulis menetap di kota Payakumbuh sampai menamatkan sekolah menengah atas negri 03

Payakumbuh. Setelah tamat SMA tahun 2010, penulis mendapatkan kesempatan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi dengan program beasiswa bidikmisi di Universitas Sumatera Utara (USU) dengan jurusan S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners dan tamat pada tahun 2015, karena keinginan melanjutkan pendidikan selama bekerja penulis aktif mencari informasi terkait beasiswa pasca sarjana. Pada bulan Desember 2015 penulis dinyatakan lulus beasiswa pendidikan Indonesia LPDP RI. Pada tahun 2016 penulis melanjutkan kembali pendidikan di Universitas Indonesia dengan jurusan magister

keperawatan peminatan keperawatan anak dan tamat pada tahun 2018. Setelah tamat dari magister keperawatan penulis melanjutkan program Ners Spesialis Keperawatan Anak di Universitas Indonesia dan berhasil menamatkannya pada tahun 2019.

Penulis memiliki beberapa pengalaman bekerja dibidang keperawatan. Pada tahun 2015 penulis bekerja di RS Martha Friska Medan. Selain itu penulis pernah sebagai dosen di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua tahun 2020- 2024. Saat ini Penulis aktif menjadi dosen di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Selain menjadi dosen penulis aktif menjadi narasumber di berbagai platform parenting online dan di TVRI Sumut. Penulis juga mengikuti kegiatan ilmiah seperti konferensi internasional dibidang kesehatan dan keperawatan, penulis juga aktif dibidang penelitian keperawatan anak dan telah memiliki beberapa publikasi imiah dan buku di Bidang Keperawatan Anak.



**Ns. Friska Br Sembiring,
S.Kep., M.Kep** lahir di Batam, Kepulauan Riau, 18 September 1992. Saat ini tinggal dan menetap di Kota Medan , Sumatera Utara. Aktivitas penulis saat ini adalah sebagai staff pengajar di Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan dan Tim Humas. Penulis juga rutin melakukan penelitian di jurnal terakreditasi dan pengabdian masyarakat serta mengikuti kegiatan program pemerintah Kampus Mengajar sebagai Dosen Pembimbing Lapangan.



Ns. Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep lahir di Simp. Haranggaol, provinsi Sumatera Utara, 03 September 1992. Saat ini tinggal dan menetap di kota Bogor, Jawa Barat. Aktivitas penulis saat ini adalah sebagai staff pengajar di Fakultas Keperawatan UNDIP, sebelumnya pernah mengajar di STIKes Santa Elisabeth Medan, Tim Penanggung Jawab Jurnal Pengabdian dan Tim GADAR STIKes Santa Elisabeth Medan. Penulis juga memiliki banyak publikasi yang diterbitkan di jurnal nasional dan internasional serta memiliki buku yang sudah terbit dan bisa diakses oleh khalayak ramai.



Ns. Amnita Anda Yanti

Ginting, S.Kep., M.Kep lahir di Binjai, provinsi Sumatera Utara, 18 Juli 1990. Saat ini tinggal dan menetap di kota Medan. Aktivitas penulis saat ini adalah sebagai staff pengajar di Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, sebagai Koordinator Pendidikan dan TIM GKM Prodi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Penulis juga memiliki banyak publikasi yang diterbitkan di jurnal nasional dan internasional serta memiliki buku yang sudah terbit dan bisa diakses secara langsung.



**Ns. Lili Suryani Tumanggor,
S.Kep., M.Kep** Lahir di Subulussalam, Aceh Singkil pada 21 Oktober 1981 menetap di Medan, Sumatera Utara. Memulai Pendidikan keperawatan dari D3

Keperawatan tahun 2000 dan Lulus Magister Ilmu Keperawatan dari Universitas Sumatera Utara tahun 2016

Dan sekarang bekerja di STIKes Santa Elisabeth Medan sebagai dosen tetap yang tentunya melakukan pengajaran, pengabdian kepada Masyarakat dan penelitian yang dipublikasikan terindex sinta dan Lili juga menulis buku manajemen keperawatan dan ikut serta dalam pembuatan soal-soal uji kompetensi Ners.

SINOPSIS

Buku **MPASI yang tepat untuk tumbuh kembang optimal** ini menjelaskan tentang bagaimana pemberian MPASI yang sesuai untuk memaksimalkan tumbuh kembang pada anak. Makanan Pendamping ASI (MPASI) diberikan pada bayi setelah menginjak usia enam bulan. Di usia 6 bulan ke atas aktivitas dan pertumbuhan bayi semakin meningkat, sehingga membutuhkan nutrisi yang lengkap, terutama karbohidrat sebagai sumber energi dan protein untuk pertumbuhan sel-sel tubuh. Seperti namanya, makanan ini diberikan sebagai pendamping bagi bayi yang menyusui. Untuk mengolah MPASI pun tidak boleh sembarangan, karena pengolahannya berbeda dengan makanan orang dewasa.

MPASI dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal, yang diukur dari penambahan berat dan tinggi badan sesuai usia. Jika kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi, anak beresiko mengalami gangguan pertumbuhan atau stunting. Pada buku ini juga dijelaskan tentang MPASI yang tepat serta tahap tumbuh kembang yang sesuai dengan usia anak. Dengan adanya buku ini

diharapkan dapat memperkaya pengetahuan kepada Ibu yang memiliki anak balita dan keterampilan klinis perawat khususnya perawat di ruangan anak. Buku ini terdiri dari beberapa BAB antara lain:

BAB 1. Mengenal Tumbuh dan Kembang Anak usia 6-24 bulan

BAB 2. Pentingnya Asupan Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan

BAB 3. Tanda-tanda Bayi siap Menerima MPASI

BAB 4. Strategi Pemberian MPASI

BAB 5. Tips Meningkatkan Selera Makan Anak

BAB 6. MPASI Menu Lengkap Vs Menu Tunggal

BAB 7. Pemberian MPASI di Masa Pandemi Covid-19

Buku MPASI yang tepat untuk tumbuh kembang optimal ini menjelaskan tentang bagaimana pemberian MPASI yang sesuai untuk memaksimalkan tumbuh kembang pada anak. Makanan Pendamping ASI (MPASI) diberikan pada bayi setelah menginjak usia enam bulan. Di usia 6 bulan ke atas aktivitas dan pertumbuhan bayi semakin meningkat, sehingga membutuhkan nutrisi yang lengkap, terutama karbohidrat sebagai sumber energi dan protein untuk pertumbuhan sel-sel tubuh. Seperti namanya, makanan ini diberikan sebagai pendamping bagi bayi yang menyusui. Untuk mengolah MPASI pun tidak boleh sembarangan, karena pengolahannya berbeda dengan makanan orang dewasa.

MPASI dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal, yang diukur dari penambahan berat dan tinggi badan sesuai usia. Jika kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi, anak beresiko mengalami gangguan pertumbuhan atau stunting. Pada buku ini juga dijelaskan tentang MPASI yang tepat serta tahap tumbuh kembang yang sesuai dengan usia anak. Dengan adanya buku ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan kepada Ibu yang memiliki anak balita dan keterampilan klinis perawat khususnya perawat di ruangan anak. Buku ini terdiri dari beberapa BAB antara lain:

BAB 1. Mengenal Tumbuh dan Kembang Anak usia 6-24 bulan

BAB 2. Pentingnya Asupan Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan

BAB 3. Tanda-tanda Bayi siap Menerima MPASI

BAB 4. Strategi Pemberian MPASI

BAB 5. Tips Meningkatkan Selera Makan Anak

BAB 6. MPASI Menu Lengkap Vs Menu Tunggal

Penerbit :

PT Nuansa Fajar Cemerlang

Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F

Jalan S. Parman Kav. 22-24

Kel. Palmerah, Kec. Palmerah

Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480

Telp: (021) 29866919

ISBN 978-623-8549-44-3



9 78623 549443



Anggota IKAPI No. 624/DKI/2022