

MAKALAH
PRAKTIKUM *CULINARY*

***Smooth Brotatocheese* Sebagai Menu Makanan Sehat MPASI Anak Badita**
Usia 6-9 Bulan



Disusun Oleh :
Kezia Yunandra Kurniawan
472018030

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2020

BAB I

PENDAHULUAN

Bayi yang baru lahir belum dapat memenuhi kebutuhan zat gizi melalui makanan, karena fungsi tubuh belum sepenuhnya bekerja secara maksimal terutama pada sistem pencernaan. Pemenuhan zat gizi bayi diberikan melalui ASI eksklusif. WHO menyatakan bahwa ASI eksklusif harus diberikan selama 24 bulan dari bayi tersebut lahir, namun pada bulan 6 bayi harus mulai diberikan MPASI untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh bayi tersebut yang mulai meningkat. Makanan pendamping ASI atau yang disebut dengan MPASI merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada anak mulai usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang meningkat guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. MPASI diperlukan karena ASI hanya mampu memenuhi $\frac{2}{3}$ bagian kebutuhan gizi bayi pada usia 6-9 bulan dan memenuhi $\frac{1}{2}$ kebutuhan gizi bayi pada usia 9-12 bulan. MPASI diberikan tidak hanya untuk memenuhi asupan gizi bayi, namun juga untuk merangsang keterampilan bayi makan dan merangsang percaya diri bayi, melatih untuk dapat mulai makan sendiri¹.

Pemberian MPASI pada bayi harus berdasarkan faktor usia bayi, frekuensi pemberiannya, porsi pemberiannya dan cara pemberiannya. MPASI juga harus dalam bentuk yang bervariasi yaitu dari bubur cair, bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan makanan padat. Jenis varian tersebut harus diberikan bertujuan untuk mengenalkan variasi bentuk makanan ke usia tersebut agar di usia yang semakin bertambah, anak tersebut sudah tidak asing lagi dan mau untuk mengonsumsinya¹. Bayi yang berusia 6 bulan ke atas, yang tidak diberi MPASI dapat mengalami kekurangan gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dapat menimbulkan masalah berkelanjutan hingga usia dewasa, sedangkan usia 0 - 24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat atau dapat disebut sebagai periode emas. Periode ini dapat terlaksana dengan sempurna apabila asupan gizi terpenuhi sesuai untuk tumbuh kembang bayi².

Data WHO menyebutkan bahwa terdapat 51% angka kematian anak balita yang disebabkan oleh pneumonia, diare, campak dan malaria. Data angka kematian tersebut diakibatkan sebagian besar yang berhubungan dengan masalah gizi². MPASI salah satunya dapat dibuat dari bahan pangan sayuran, hal ini juga bertujuan untuk memperkenalkan kepada usia dini bagaimana rasa sayur dan tekstur dari makanannya. Sayur diperkenalkan agar mulai beranjaknya usia, anak suka untuk makan sayur dan mencegah fase "*picky eaters*" atau fase dimana anak-anak akan memilih

makanan untuk dikonsumsi dan seringkali menolak ketika diberi sayuran, sedangkan Riskesdas 2013 menganjurkan untuk mengonsumsi sayuran minimal 5 porsi per hari karena sayuran dapat mengurangi resiko penyakit kronis seperti jantung koroner, kanker, diabetes dan obesitas dikemudian hari³. Salah satunya adalah menu *Smooth Broccolicheese* yang merupakan MPASI dengan bahan brokoli, kentang dan keju yang dicampur dan dihaluskan menjadi satu. Tujuan dari makalah ini adalah untuk memperkenalkan *Smooth Broccolicheese* sebagai menu sehat MPASI kepada anak usia 6 bulan agar dapat mengerti bagaimana rasa dari brokoli dan kentang dengan varian tambahan keju untuk mencegah adanya “*picky eaters*” di beranjaknya usia.

BAB II

PEMBAHASAN

Pembuatan *Smooth Brotatocheese* sangat mudah untuk dilakukan dan dengan bahan pangan yang tidak sulit untuk ditemukan. Bahan untuk membuat *Smooth Brotatocheese* adalah ½ potong kentang ukuran sedang, 3 potong kuntuk brokoli kecil, 1 sdm keju parut dan 3 sdm kaldu ikan. Cara pembuatannya adalah dengan mencuci bersih kentang dan brokoli, kemudian memotongnya menjadi beberapa bagian. Brokoli dan kentang yang sudah dipotong menjadi beberapa bagian, dikukus selama 10 menit. Setelah itu, brokoli dan kentang diangkat, kemudian ditambahkan 2 sdm kaldu ikan dan 1 sdm parutan keju. Blender semua bahan hingga halus dan dipindahkannya ke dalam mangkuk. Makanan ditambahkan 1 sdm kaldu ikan lagi agar tidak terlalu kental dan makanan siap disajikan. Kandungan Gizi *Smooth Brotatocheese* per 100 gr adalah 42.65 kal energi, 4.13 gr protein, 2.17 gr lemak, 8.54 gr karbohidrat, 0.58 mg zat besi, 174.75 mg natrium, 0.06 mg vitamin A dan 28.11 mg vitamin C^{4,5}.

Kandungan gizi kentang per 100 gr yang digunakan sebagai bahan pangan adalah 62 kal energi, 2.1 gr protein, 0.2 gr lemak, 13.5 gr karbohidrat, 0.7 mg zat besi, 7 mg natrium, 0 mg vitamin A dan 21 mg vitamin C⁴. Kentang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh yaitu dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dan zat kukoamine serta serat, dapat menjaga kesehatan otak dan sistem saraf karena kandungan vitamin B6, menjaga kekebalan tubuh karena mengandung vitamin C, mengurangi peradangan, melancarkan pencernaan karena mengandung serat dan karbohidrat yang tinggi sehingga mudah dicerna, menjaga kesehatan jantung karena kandungan serat yang membantu membersihkan kolesterol dalam pembuluh darah serta vitamin C dan vitamin B6 yang menjaga fungsi jantung⁶.

Kandungan gizi brokoli per 100 gr yang digunakan sebagai bahan pangan adalah 33 kal energi, 2.8 gr protein, 0.4 gr lemak, 7 gr karbohidrat, 0.7 mg zat besi, 33 mg natrium, 0.19 mg vitamin A dan 89.2 mg vitamin C⁵. Brokoli mengandung serat yang bermanfaat untuk melancarkan sistem pencernaan dan mengurangi kolesterol sehingga dapat mencegah terjadinya resiko penyakit kardiovaskuler. Kalsium pektat yang terkandung dalam serat pektin brokoli mampu mengikat asam empedu yang berguna untuk menahan kolesterol di dalam hati dan melepaskan sedikit kolesterol dalam darah. Brokoli juga mengandung vitamin (A, C, E, K, B1, B6, B9) dan mineral. Brokoli juga mengandung zat anti kanker seperti *sulforaphane* (SFN), indoles, glukosinate, glukosinolat, dithiolthione, beta karoten dan isitiosianat yang akan membentuk enzim untuk

mengurangi resiko kanker, DM, jantung, osteoporosis, stroke dan hipertensi. Manfaat lain dari brokoli adalah dapat meningkatkan daya kerja otak, mengatur kadar gula darah, menetralkan zat penyebab kanker, menurunkan kolesterol jahat dan berperan sebagai antioksidan⁷. Brokoli sangat bagus dikonsumsi anak usia 6 bulan karena mengandung asam folat yang baik bagi otak dan kadar hemoglobin darah⁸.

Kandungan gizi keju per 100 gr yang digunakan sebagai bahan pangan adalah 326 kal energi, 22.8 gr protein, 20.3 gr lemak, 13.1 gr karbohidrat, 1.5 mg zat besi, 1410 mg natrium, 0.23 mg vitamin A dan 1 mg vitamin C⁴. Keju mengandung protein dan lemak yang sangat tinggi yang berfungsi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia 6-9 bulan. Kandungan gizi kaldu ikan per 100 gr yang digunakan sebagai bahan pangan adalah 17 kal energi, 2.3 gr protein, 0.8 gr lemak, 0 gr karbohidrat, 0 mg zat besi, 156 mg natrium, 0.002 mg vitamin A dan 0.1 mg vitamin C⁵. Kaldu ikan mengandung protein yang berfungsi sebagai pertumbuhan usia 6-9 bulan⁹.

BAB III

KESIMPULAN

Kesimpulannya adalah pemberian menu makanan MPASI disesuaikan dengan usia anak, karena hal tersebut akan membedakan dari pemberian porsi, jenis dan variannya. Menu *Smooth Brotatocheese* merupakan salah satu menu MPASI yang dapat diberikan kepada anak usia 6 bulan. Pemberian *Smooth Brotatocheese* kepada anak usia 6 bulan akan mengenalkan kepada anak bagaimana rasa sayuran terutama brokoli dan kentang agar mencegah terjadinya *picky eaters* di usia selanjutnya. Modifikasi resep yang dilakukan dengan penambahan keju adalah untuk memberikan rasa asin pada menu dan pemberian kaldu ikan untuk memberikan rasa gurih pada makanan. *Smooth Brotatocheese* kaya akan kandungan zat gizi yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia 6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Lestari, Mahaputri Ulva, dkk. 2014. Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Padang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol 3(2):188-190.
- [2] Rahmad, Agus Hendra Al. 2017. Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap Pertumbuhan Bayi Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, vol 17(1):8-14.
- [3] Nirmala, I. dan Aisyah. 2017. Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Kecukupan Asupan Buah-Buahan Bagi Anak Melalui Kegiatan Pelatihan Kreasi Salad Buah di Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang (Abdimas di PAUD Kenanga V, TKIT Al-Kauba, dan RA Ar-Rahmah Kec. Teluk Jambe Timu). *Jurnal Pendidikan Islam Rabbani*, vol 1(1).
- [4] *DKPI 2018*, KEMENKES RI
- [5] *FatSecret 2020*
- [6] Stacia, Grace. 2015. *Uji Kesukaan Hasil jadi Gnocchi dengan Menggunakan Kentang dan Singkong*. Fakultas Ekonomi dan Komunikasi. Universitas Bina Nusantara. Jakarta.
- [7] Fatharanni, M. O., & Anggraini, D. I. (2017). Efektivitas Brokoli (*Brassica oleracea var. Italica*) dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Obesitas. *Jurnal Majority*, vol 6(1):64-70.
- [8] Darwanty, J., & Antini, A. (2012). Kontribusi Asam Folat Dan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Terhadap Pertumbuhan Otak Janin Di Kabupaten Karawang Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol 3(2):82-90.
- [9] Libbe, F. S., Sakung, J., & Budiman, B. (2018). Analisis Kandungan Zat Gizi Makro pada Kaldu Ikan Sidat (*Anguilla marmorata*) di Kota Poso. *Jurnal Kolaboratif Sains*, vol 1(1):198-207.