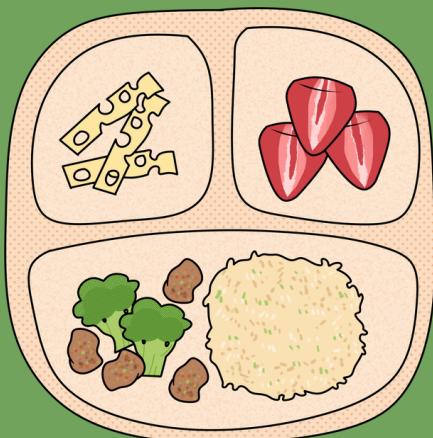


CER DAS

Written by yunesti
haerani

“CERIA DAN
SEHAT”



Bersama MPASI

Bayi dan Balita

KATA PENGANTAR

E-booklet Cerdas, Ceria, dan Sehat bersama MPASI adalah panduan sederhana bagi kader, ibu bayi, dan balita tentang pemberian MPASI yang tepat dan praktis dengan disertai pemaparan sederhana tentang pentingnya pemberian MPASI secara tepat dan resep praktis MPASI.

Semoga e-booklet ini dapat bermanfaat dalam memberi informasi tentang pentingnya pemberian MPASI guna mencegah terjadinya stunting pada anak.



Daftar Isi

Keterkaitan Stunting Dan Mpasi	2
Tabel Pemberian Mpasi	5
Persiapan Sebelum Menyiapkan Makanan	6
Bahan Makanan Untuk Mpasi	7
Resep Mpasi	10
Daftar Pustaka	22



Keterkaitan Stunting Dan Mpasi

Stunting

Kondisi yang terjadi ketika anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari rata-rata anak sebayanya di usia yang sama. Kondisi ini biasanya terjadi pada anak yang mengalami kekurangan gizi.

MPASI

Mpasi adalah makanan pendamping (complementary food) yang perlu dikonsumsi oleh bayi ketika sudah berusia 6 bulan atau lebih. Asupan makanan pendamping ini merupakan faktor krusial yang mendukung proses tumbuh kembang si kecil

PENTING



Salah satu faktor yang secara langsung dapat mempengaruhi stunting pada anak adalah faktor asupan, antara lain ASI dan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)

MPASI DIBUTUHKAN KARENA ASI SAJA SUDAH TIDAK
MAMPU LAGI MEMENUHI KEBUTUHAN NUTRISI BAYI YANG
SEMAKIN MENINGKAT SEIRING BERTAMBAHNYA USIA.

Untuk memenuhi kebutuhan MPASI si kecil
dengan tepat, mari simak QnA seputar MPASI



(Q) Apa Itu MPASI?

(A) MPASI adalah makanan pendamping ASI yang diberikan kepada bayi ketika menginjak usia 6 bulan.

(Q) Kapan Bayi Bisa Diberi MPASI?

(A) MPASI dapat mulai diberikan kepada bayi ketika sudah memasuki usia 6 bulan.

(Q) Bagaimana Tahapan Pemberian MPASI?

(A) Berikut adalah rekomendasi pemberian MPASI dari WHO

- **Bayi berusia 6 - 8 bulan** : Mulai mengonsumsi makanan yang dilembutkan dan disaring (puree) dan dilumatkan (mashed) minimal dua kali sehari.
- **Bayi berusia 9 - 12 bulan** : Meningkatkan porsi dan frekuensi asupan makanan yang dicincang halus (minced), cincang kasar (chopped), dan finger foods (makanan yang mudah dipegang, digigit, atau dikunyah) minimal tiga kali sehari.
- **Bayi berusia 12 - 23 bulan yang sudah tidak minum ASI** : Mengonsumsi makanan padat atau semi padat sebanyak 3-4 kali sehari.

(Q) Bagaimana Aturan Pemberian MPASI?

(A) Aturan Pemberian MPASI adalah sebagai berikut :

1. Tepat Waktu

- Usia 6 Bulan
- Tertarik dengan makanan yang disantap orang tua
- Otot leher kuat untuk menegakkan kepala
- Sudah ada reflek melepeh

2. Cukup (Adequate)

Makanan bernutrisi lengkap (Karbohidrat, Protein Nabati/Hewani, Lemak, Zat Besi, Vitamin, dan Mineral). Takar makanan mulai 2-3 sdm usia 6 bulan hingga $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkuk usia 9 - 23 bulan

3. Aman (Safe)

Kebersihan tangan, bahan masakan, dan alat masak

4. Diberikan Secara Tepat (Properly Fed)

Diberikan berdasarkan respon bayi (lapar/kenyang), konsisten sesuai kebutuhan bayi dan terjadwal



Tabel Pemberian MPASI

Usia Bayi	Konsistensi Atau Tekstur	Frekuensi	Jumlah Tiap Kali Makan
Usia 6 - 8 Bulan	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali/hari menu utama, 1-2 kali/hari selingan	Mulai dengan 2-3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga $\frac{1}{2}$ mangkok (125 ml)
Usia 9 - 11 Bulan	Makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi	3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml (125-200 ml)
Usia 12 - 23 Bulan	Makanan keluarga	3 - 4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan	$\frac{3}{4}$ - 1 mangkok ukuran 250 ml



Persiapan Sebelum Menyiapkan Makanan



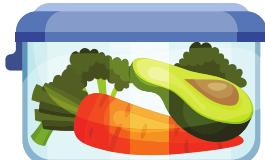
Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Buah dan sayuran mentah dicuci dan disimpan di tempat sejuk



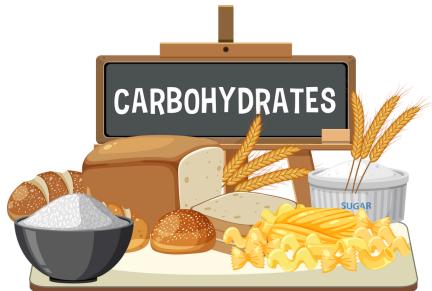
Memisahkan makanan yang mentah dan matang



Simpan makan matang dalam wadah tertutup

Bahan Makanan Untuk MPASI

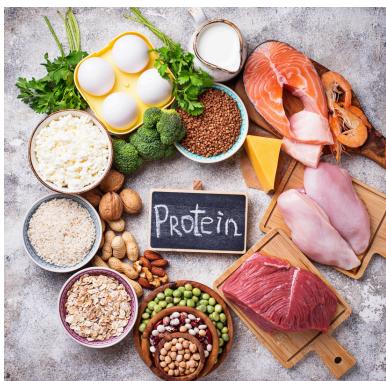
Sumber Zat Tenaga



Karbohidrat adalah zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi untuk tubuh. Sumber energi ini merupakan makanan utama otak

Bahan Makanan Untuk MPASI

Sumber Zat Pembangun



Protein diperlukan oleh tubuh untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan, mengatur keseimbangan air, serta untuk membentuk antibodi

Bahan Makanan Untuk MPASI

Sumber Zat Pengatur



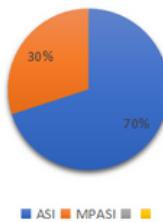
Vitamin dan Mineral adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh agar berfungsi dengan baik dan tetap sehat

Resep MPASI

Usia 6 - 8 Bulan

(70% ASI dan 30% MPASI)

KEBUTUHAN GIZI BAYI 6-8 BULAN



Kebutuhan MPASI/hari kurang lebih 200 kal



Bubur Ayam Wortel (3 Porsi)

Nilai Gizi/Porsi

**Energi : 96 Kal Protein : 4,97 Gr Lemak : 4,98 Gr
Karbohidrat : 8,13 Gr**

Bahan-Bahan



- Nasi : 50 gr (5 sdm)
- Fillet Ayam : 50 gr
- Wortel : 50 gr
- Minyak : 10 gr (1 sdm)
- Bawang Putih : 1 siung kecil
- Bawang Merah : 1 siung kecil
- Salam : 1 lembar
- Sereh : 1 iris
- Garam : 1 jumput kecil
- Kaldu Rebusan : 350 ml

Cara Membuat

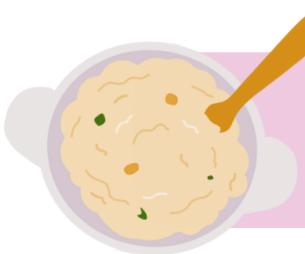
PERSIAPAN

1. Rebus ayam, sisihkan kaldu, potong ayam kecil-kecil
2. Iris bawang merah dan putih, sisihkan
3. Parut wortel, sisihkan

PENGOLAHAN

1. Panaskan minyak, tumis bawang sampai harum, tambahkan air kaldu
2. Masukkan ayam dan sereh
3. Masukkan nasi, ayam potong, dan wortel, masak sampai matang dan mengental, beri secubit garam. Angkat
4. Haluskan dengan blender
5. Saring jika diperlukan





Bubur Ubi Sayur (3 Porsi)

Nilai Gizi/Porsi

**Energi : 91,02 Kal Protein : 2,39 Gr Lemak : 3,4 Gr
Karbohidrat : 13,23 gr**

Bahan-Bahan



- Ubi Jalar : 125 gr
- Bayam : 15 gr
- Wortel : 30 gr
- Telur : 25 gr
- Tahu : 15 gr
- Minyak : 5 gr
- Santan Cair : 20 ml
- Bawang Putih : 1 siung kecil
- Bawang Bombay : 10 gr
- Air : 250 ml

Cara Membuat



PERSIAPAN

1. Kukus ubi, kupas, haluskan
2. Kukus bayam dan wortel

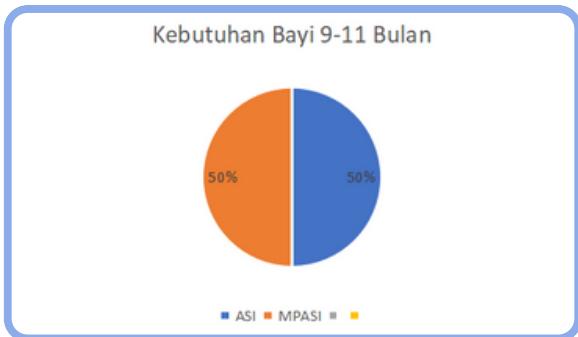
PENGOLAHAN

1. Tumis bawang sampai harum, tambahkan air, santan, masukkan ubi dan telur. Bagi 2 adonan
2. 1 bagian dicampur wortel, haluskan
3. 1 bagian dicampur bayam, haluskan
4. Saring jika perlu
5. Hidangkan



Usia 9 - 11 Bulan

(50% ASI dan 50% MPASI)



Kebutuhan MPASI/hari kurang lebih 300 kal



Nasi Tim Ayam Sayur (3 Porsi)

Nilai Gizi/Porsi

Energi : 152,73 Kal **Protein** : 4,01 gr **Lemak** : 5,86 gr **Karbohidrat** : 20,63 gr

Bahan-Bahan

- Nasi : 150 gr
- Pokcoy : 10 gr
- Wortel : 25 gr
- Ayam fillet : 25 gr
- Minyak : 15 gr
- Kaldu Ayam : 300 ml
- Garam : 1 jumput kecil



Cara Membuat

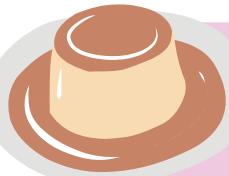
PERSIAPAN

1. Pokcoy iris iris
2. Wortel cincang kasar, sisihkan
3. Ayam direbus, potong halus

PENGOLAHAN

1. Rebus nasi, ayam, minyak dengan kaldu ayam
2. Masukkan wortel dan pokcoy
3. Masak sampai menjadi bubur
4. Sajikan





Puding Hula Hula (3 Porsi)

Nilai Gizi/Porsi

**Energi : 143,8 Kal Protein : 4 gr Lemak : 6,5 gr
Karbohidrat : 18,2 gr**

Bahan-Bahan



- Ubi Jalar : 150 gr
- Bayam : 15 gr
- Wortel : 30 gr
- Telur : 30 gr
- Tahu : 25 gr
- Minyak : 10 gr
- Santan Cair : 20 ml
- Bawang Putih : 1 siung kecil
- Bawang Bombay : 10 gr

Cara Membuat



PERSIAPAN

1. Kukus ubi, kupas, haluskan
2. Kukus bayam dan wortel

PENGOLAHAN

1. Tumis bawang sampai harum, tambahkan tahu
2. Masukkan ke dalam chopper bersama ubi, telur, dan santan
3. Bagi 2 adonan
4. Campur 1 bagian dengan bayam dan 1 bagian dengan wortel
5. Masukkan dalam cetakan dengan menumpuk 2 adonan
6. Kukus
7. Hidangkan

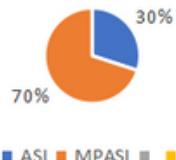


Resep MPASI

Usia 12 - 23 Bulan

(30% ASI dan 70% MPASI)

Kebutuhan Bayi Usia 12-23 bulan



Kebutuhan MPASI/hari kurang lebih 500 kal



Nugget Nasi Pelangi
(4 Porsi)

Nilai Gizi/Porsi

Energi : 253,55 Kal **Protein** : 11,33 gr **Lemak** :
14,86 gr **Karbohidrat** : 19,05 gr

Bahan-Bahan



- Nasi : 100 gr
- Fillet Ayam : 100 gr
- Keju : 30 gr
- Wortel : 25 gr
- Bayam : 10 gr
- Tepung Terigu : 3 gr
- Tepung Maizena : 3 gr
- Tepung Panir : 30 gr
- Margarine : 10 gr
- Minyak goreng : 40 gr
- Bawang Putih : 2 siung
- Merica : secukupnya
- Garam : secubit

Cara Membuat

PERSIAPAN

1. Wortel potong kecil, rebus, sisihkan
2. Bayam di blanching, tiriskan

PENGOLAHAN

1. Masukkan bawang putih, nasi, potongan ayam fillet, keju, sebagian telur, margarine, terigu, maizena, merica, garam ke dalam copper, haluskan
2. Bagi adonan menjadi 3 bagian
3. 1 adonan biarkan utuh, 1 adonan tambah wortel dan chopper, 1 adonan tambah bayam dan chopper lagi
4. Masukkan masing-masing ke dalam cetakan dan kukus
5. Potong-potong, beri gagang es
6. Balur dengan sisa telur dan panir
7. Goreng sampai kecoklatan dengan api kecil
8. Hidangkan



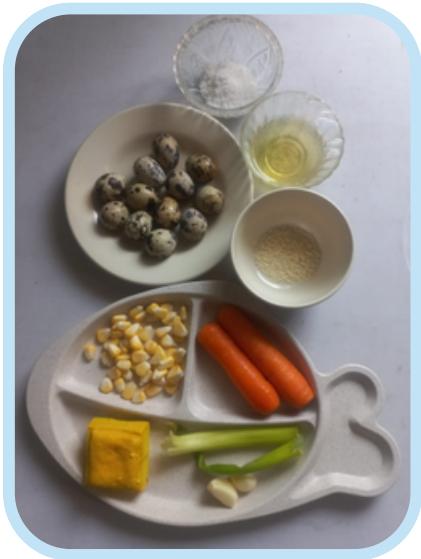


Nasi + Sup Telur Puyuh Sayur (3 Porsi)

Nilai Gizi/Porsi

Energi : 250,4 Kal Protein : 7,46 gr Lemak : 9,18 gr
Karbohidrat : 33,88 gr

Bahan-Bahan



- Nasi : 150 gr
- Telur puyuh : 120 gr (12 btr)
- Tahu : 50 gr
- Wortel : 50 gr
- Jagung pipil manis : 30 gr
- Daun Bawang : secukupnya
- Bawang Putih : 2 siung
- Minyak : 15 gr
- Kaldu Jamur : 1 jumput
- Garam : 1 jumput

Cara Membuat



PERSIAPAN

1. Siapkan nasi
2. Rebus telur dan kupas
3. Potong tahu dadu
4. Potong wortel dadu, blanching
5. Bawang putih diiris

PENGOLAHAN

1. Tumis bawang putih, tambahkan air
2. Masukkan wortel sampai empuk
3. Tambahkan jagung pipil. rebus sampai matang
4. Masukkan telur puyuh dan tahu
5. Beri kaldu jamur dan sedikit garam
6. Masukkan daun bawang iris
7. Siap dihidangkan bersama nasi



KATA PENUTUP

Alhamdulillah E-booklet Cerdas, Ceria, dan Sehat bersama MPASI ini dapat tersusun sebagai panduan bagi kader posyandu, ibu bayi, dan balita dalam upaya mendukung pencegahan stunting.

Kami berharap informasi di dalam e-booklet ini dapat bermanfaat dan mudah diterapkan dirumah.

Daftar Pustaka

1. PASPI. Stunting: Penyebab, Dampak, dan Cara Mencegahnya (2025). 2025;
2. Tim medis Siloam Hospital. Website Siloam Hospital. 2025. Apa itu MPASI? Kenali Aturan Pemberiannya yang Tepat.
3. Kasatu BD, Anggraheny HD, Noviasari NA. HUBUNGAN FAKTOR RIWAYAT MPASI DENGAN KEJADIAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR I KABUPATEN DEMAK. Ilmu Kedokt dan Kesehat. 2023;10 no 12.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Resep Makanan Lokal. 2023.
5. Saparuddin N. Zat Gizi Makro. Makassar; 2023.
6. Health Direct. Apa Itu Vitamin dan Mineral.