



*Buku Saku Kader Kesehatan*

# **PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) PENYULUHAN**

Balita 6-59 Bulan

**Kementerian Kesehatan RI  
2024**

# Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga telah tersusun **Buku Saku Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Penyuluhan Balita 6-59 Bulan bagi Kader Kesehatan**. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Penyuluhan merupakan upaya edukasi dalam pemberian makanan kepada balita dan stimulan kehadiran balita di posyandu untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara rutin. Apabila berat badan tidak naik, segera rujuk balita ke dokter di Puskesmas.

Buku saku ini dipersiapkan sebagai sumber informasi dan acuan untuk penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Penyuluhan sesuai ketersediaan pangan lokal yang bergizi. Pemenuhan gizi seimbang yang memenuhi kecukupan gizi pada balita merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai tujuan pembangunan sumber daya manusia yang merupakan kunci dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045. Posyandu sebagai bentuk upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat, memiliki peran penting sebagai pemberi informasi dan penggerak masyarakat untuk perbaikan pola konsumsi sejak dini sebagai perwujudan upaya perbaikan gizi dan kesehatan masyarakat.

Semoga kehadiran buku saku ini dapat dimanfaatkan secara optimal oleh berbagai pihak, mulai dari kader, aparat desa, TP PKK, organisasi kemasyarakatan, masyarakat, dan keluarga untuk penyelenggaraan PMT penyuluhan.

Jakarta, 25 Januari 2024

**Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak**



# Outling

1 Pendahuluan

PMT Penyuluhan

2

3 Pelaksanaan PMT

Contoh Jadwal Menu

4

5 Komunikasi Antar Pribadi

Hal yang Sering Ditanyakan

6

**Lampiran:** a. Pengolahan Makanan  
b. Contoh Resep PMT Penyuluhan



# 1 Pendahuluan

Kementerian Kesehatan telah menetapkan Strategi Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) sesuai dengan rekomendasi standar emas PMBA yaitu:



Pada anak usia 24-59 bulan, kebutuhan gizi anak dipenuhi dari **makanan keluarga** dengan memperhatikan **prinsip gizi seimbang**.

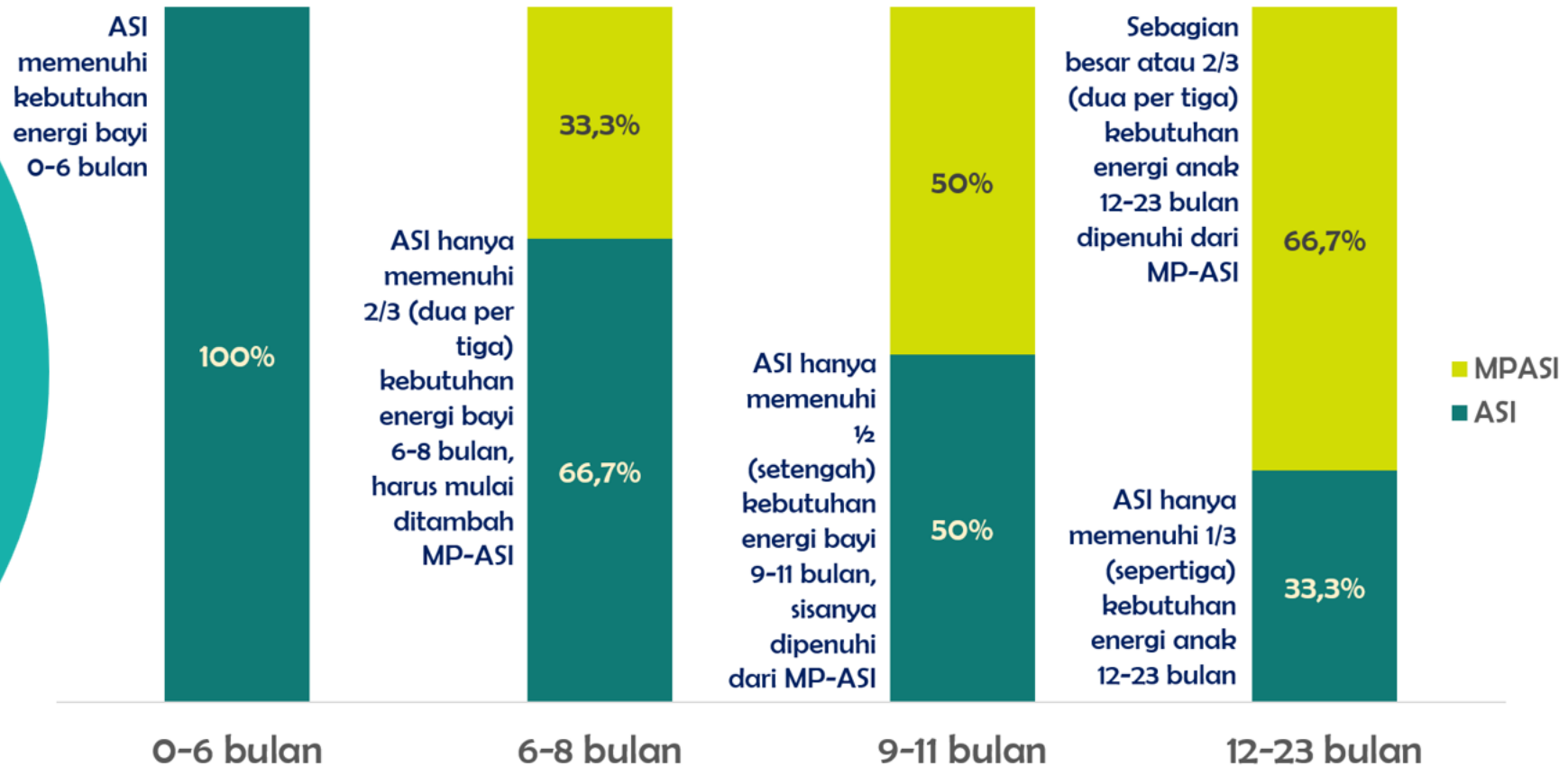
” Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) untuk menjamin kecukupan pemenuhan gizi anak pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sangat penting karena pada periode inilah terjadi perkembangan otak yang pesat.

# Mengapa MP-ASI harus diberikan saat bayi memasuki usia 6 bulan?

Pada usia 0-6 bulan, ASI memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada bayi.

Mulai usia 6 bulan, Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) diperlukan untuk memenuhi energi, protein, dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tidak dapat dipenuhi oleh ASI saja seiring bertambahnya usia.



Pemberian **MP-ASI** kepada balita harus memenuhi standar sesuai usia dalam hal frekuensi, jumlah, tekstur, dan keragaman, termasuk mengandung pangan hewani.



Dalam kegiatan posyandu, perlu diberikan contoh/edukasi dalam pemberian makanan bagi balita dalam bentuk **PMT Penyuluhan**.

# PMT Penyuluhan

adalah makanan tambahan (di luar MP-ASI/makanan keluarga yang dikonsumsi sehari-hari) yang diberikan kepada balita 6-59 bulan berbahan pangan lokal sebagai contoh makanan tambahan yang baik untuk edukasi dalam perbaikan pola konsumsi sesuai gizi seimbang.



## Sasaran PMT Penyuluhan

Balita 6-59 bulan,  
yang tidak memiliki gangguan gizi  
sebagai suatu tindakan pencegahan.

*\*untuk balita yang memiliki masalah gizi diberikan makanan tambahan sesuai rekomendasi Tenaga Kesehatan.*

## Tujuan PMT Penyuluhan

- Sarana edukasi dalam pemberian makanan kepada balita sesuai standar.
- Meningkatkan kehadiran sasaran setiap bulan di Posyandu.

# Standar PMT Penguluhan

## Syarat Bahan Pangan yang digunakan dalam pembuatan Makanan Tambahan

1. Terbuat dari pangan lokal yang mudah didapat.
2. Sumber pangan beragam, minimal terdapat kelompok bahan makanan pokok, pangan hewani, sayur, dan buah-buahan.
3. Kaya gizi. Hindari penggunaan bahan makanan yang rendah zat gizi, seperti *snack* makanan ringan.
4. Keamanan pangan diperhatikan, tidak mengandung zat berbahaya (pengawet, pewarna dan pemanis buatan).
5. Harga terjangkau.

## Syarat Pemberian Bumbu pada Makanan Tambahan Balita

1. Gunakan bumbu segar atau rempah asli.
2. Batasi penggunaan gula dan garam yang berlebihan<sup>\*)</sup>.
3. Hindari penggunaan bumbu penyedap instan (MSG, kaldu instan, saus tiram, saus tomat kemasan, dll).
4. Penambahan bahan perasa memperhatikan usia, misalnya madu untuk usia 1 tahun ke atas, coklat untuk usia 2 tahun ke atas.

<sup>\*)</sup>Gula dan garam tidak dianjurkan untuk usia kurang dari 1 tahun.



# Pemberian Makan Bayi dan Anak (usia 6-59 Bulan) Sekali Makan

Usia	Jumlah Setiap Kali Makan	Konsistensi/ Tekstur	Variasi
6-8 bulan	 125 ml	2-3 sendok makan sampai $\frac{1}{2}$ mangkok ukuran 250 ml	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat
9-11 bulan	 125-200 ml	$\frac{1}{2}$ sampai $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml	Makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi
12-23 bulan	 200-250 ml	$\frac{3}{4}$ sampai 1 mangkok ukuran 250 ml	Makanan keluarga
24-59 bulan	 250-500 ml	1 sampai 2 mangkok ukuran 250 ml	Makanan keluarga

Bahan makanan dalam satu menu minimal mengandung 5 dari kelompok bahan makanan lokal berikut:



Makanan pokok (beras, gandum, biji, umbi, akar-akaran)



Kacang-kacangan (kacang hijau, kedelai, tahu, tempe)



Susu dan produk olahan susu (keju, yogurt)



Daging, unggas, ikan, makanan laut



Telur (ayam, bebek, puyuh)



Sayur buah kaya vitamin A (wortel, sayur hijau tua, pepaya, mangga, dll)



Sayur dan buah lainnya (melon, pisang, tomat, terong, dll)



# Langkah-Langkah Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Penyuluhan (1)

## A

## PERSIAPAN

1. Merencanakan menu Makanan Tambahan Penyuluhan dalam 1 tahun bersama Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas.
2. Merencanakan materi penyuluhan dan menyiapkan media penyuluhan.
3. Menghitung jumlah sasaran balita 6-59 bulan.
4. Menghitung kebutuhan anggaran (anggaran dapat bersumber dari swadaya masyarakat, dana sosial kemasyarakatan/dunia usaha/mitra, dan atau Dana Desa/Kelurahan).
5. Membagi tugas kader untuk persiapan dan pelaksanaan PMT Penyuluhan.
6. Mengolah dan membagi Makanan Tambahan Penyuluhan sesuai 5 Kunci Aman Makanan dan Kebersihan dengan melibatkan ibu/pengasuh balita.

## 5 Kunci Aman Makanan dan Kebersihan

1.



Cuci tangan pakai sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah.

2.



Disahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang.

3.



Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani.

4.



Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman.

5.



Gunakan air dan bahan baku yang aman.

# Langkah-Langkah Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Penyuluhan (2)

## B PELAKSANAAN

1. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Penyuluhan dilaksanakan di langkah ke-5 Posyandu.
2. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Penyuluhan dibagikan oleh kader disertai dengan edukasi kepada ibu/pengasuh balita.
3. Kader menanyakan kembali apakah ibu/pengasuh balita sudah mempraktikkan edukasi yang disampaikan sebelumnya.
4. Dapat dilakukan demo pengolahan makanan tambahan di Posyandu secara berkala sebagai bagian edukasi.



## C

## MONITORING DAN EVALUASI

1. Jumlah kehadiran balita ke Posyandu.
2. Jumlah edukasi yang diberikan.
3. Jumlah balita yang mendapatkan edukasi terkait MP-ASI/pangan sehat.



# PMT Penguluhan

## Disarankan

### Diutamakan pangan lokal dan diolah sendiri

Contoh : Bubur manado, arem-arem ayam, jalangkote (pastel telur sayur), barongko pisang



### Kaya protein hewani

Contoh : Siomay ayam udang, gadon daging cincang, panada ikan tongkol, telur dadar isi daging cincang



### Kaya Gizi

Contoh : Kroket ayam sayur, rogut ayam, bubur kacang hijau dengan santan, talam ubi daging cincang, kolak pisang



### Kaya Vitamin dan Mineral

Contoh : Aneka buah sesuai kemampuan kunyah anak



### Cukup Karbohidrat

Contoh : Arem-arem ikan, semar mendhem (lemper ayam lapis telur dadar)



## Tidak Disarankan

### Makanan tinggi gula dan garam

Contoh : Permen, jelly, coklat, biskuit kemasan, wafer, makanan ringan (keripik), makanan cepat saji (*burger, fried chicken, pizza, hotdog*), susu kemasan, kental manis



### Makanan olahan berpengawet

Contoh : Sosis, otak-otak, nugget kemasan, mie instan, MP-ASI kemasan, makanan kalengan, ikan asin, dll



### Makanan mengandung lemak jenuh

Contoh : Makanan yang diolah menggunakan margarin, lemak sapi/kambing, biskuit/makanan ringan kemasan



### Minuman dengan pemanis tinggi

Contoh : Minuman kemasan dengan perasa (coklat, stroberi, vanila, dll), minuman bersoda, jus buah kemasan



### Tidak beragam dan tanpa protein

Contoh : roti saja, buah saja, bubur hanya dengan sayur, bubur kacang hijau tanpa santan/susu



# Contoh Menu Kudapan untuk PMT Penguluhan

## Menurut Kelompok Umur

Puding telur tahu  
Barongko telur ayam santan  
Puding kentang daging  
Puding telur jagung  
Puding telur ubi ungu  
Bubur jagung bese ikan suwir

**6-8  
Bulan**

**12-23  
Bulan**

Bola nasi isi ikan suwir  
Dimsum ayam udang  
Nugget tempe ayam wortel  
Tekwan ikan tahu  
Lemper mie isi sayur ayam  
Rolade daging isi wortel

Mie kukus telur puyuh  
Baso kuah tahu ayam  
Nugget bihun ayam  
Talam ubi ungu daging cincang  
Leong hati ayam dan telur  
Lumpia kulit dadar telur isi tahu  
dan sayur cincang

**9-11  
Bulan**

**24-59  
Bulan**

Lapis tamie ikan  
Udang ayam gulung  
Siomay ikan kuah  
Arem-arem isi ikan suwir  
Otak-otak ikan  
Baso rambutan ayam tahu  
Papada ikan kuah kuning

Menu untuk usia lebih muda juga dapat diberikan untuk kelompok usia yang lebih tua, misalnya menu untuk usia 6-8 bulan juga boleh diberikan untuk usia 9 bulan ke atas. Menu untuk usia lebih tua jika akan diberikan ke usia lebih muda harus disertai edukasi kesesuaian tekstur, misalnya untuk usia 6-8 bulan disaring dan usia 9-11 bulan dicincang.



# Contoh Jadwal Menu Makanan Lengkap untuk PMT Penyuluhan dalam 1 Tahun Menurut Kelompok Umur

Kelompok Umur	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
<b>6-8 bulan</b>	Bubur sup telur daging kacang merah	Bubur hati ayam + sari jeruk	Bubur udang tahu + pepaya	Bubur kentang ayam + pisang	Bubur ikan jagung + sari semangka	Bubur soto ayam santan	Bubur kentang daging brokoli	Bubur ayam dan telur puyuh	Bubur pepes tahu ikan lele + pisang	Bubur liwet ayam wortel	Bubur tepung jagung ikan gurami	Bubur manado daging cincang
<b>9-11 bulan</b>	Tim daging cincang lapis telur kocok	Tim sayur lodeh hati ayam + sari jeruk	Nasi tim udang tahu sayuran	Gadon kentang ayam + pisang	Nasi tim ikan wortel + semangka	Nasi tim pepes ayam sayur	Tim nasi kentang daging cincang sayuran	Mie kukus isi telur puyuh dan ayam cincang	Nasi tim ikan lele tahu cincang + pisang	Nasi tim wortel ayam cincang	Nasi tim ikan tahu sayuran + semangka	Tim bubur manado daging + buah naga
<b>12-23 bulan</b>	Nasi sup telur daging kacang hijau	Nasi tongseng hati ayam + buah jeruk	Nasi baso udang tahu rambutan	Nasi ayam saus asam manis + pisang	Nasi ikan kuah kuning + semangka	Nasi soto ayam kuah kuning	Nasi sup bola2 daging brokoli	Nasi sup kimlo ayam telur puyuh + jeruk	Nasi cah tahu sayuran + ikan lele fillet	Nasi sup baso ayam sayuran	Sup ikan tahu sutra + semangka	Nasi rolade daging cincang bayam + buah naga
<b>24-59 bulan</b>	Nasi rolade telur daging + tumis sayuran	Nasi hati ayam saus mentega + buah jeruk	Nasi sup bola2 udang + perkedel tahu	Nasi sup ayam sayuran + pisang	Nasi bakar ikan tongkol + semangka	Nasi ayam suwir + tumis sayuran	Nasi tumis daging sayuran + pepaya	Nasi sup telur puyuh bola2 ayam	Nasi ikan lele katsu ceria + pisang	Mie goreng sehat isi ayam sayuran	Nasi ikan bakar santan + tumis sayuran	Nasi gadon daging bayam + buah naga

Apabila sumber daya terbatas, makanan tambahan dapat dibuat dalam 1 menu dengan tetap memperhatikan tekstur dan porsi untuk setiap kelompok umur disertai edukasi. Contoh: untuk usia 6-8 bulan disaring dan usia 9-11 bulan dicincang.

# Komunikasi Antar Pribadi

Dalam melaksanakan pemberian makanan tambahan, kader menerapkan prinsip komunikasi antar pribadi (KAP).

Komunikasi bersama masyarakat harus berlangsung dalam situasi yang:

1. menyenangkan dan menambah keakraban.
2. semua bicara dan mendengarkan.
3. ke arah aksi dan perubahan perilaku.

Komunikasi efektif dapat dilakukan dengan “SAJI”



Komunikasi Antar Pribadi (KAP) pada PMT Penyuluhan dilakukan dengan “SAJI” (Salam, Ajak bicara, Jelaskan, Ingatkan)

## SALAM

Kader menyapa dan memberi salam kepada ibu.

*Contoh: “Selamat pagi Ibu Rahma...” (sampaikan dengan wajah tersenyum).*

## AJAK BICARA

Kader mengajak bicara Ibu misalnya menanyakan kabar ibu dan anaknya sambil memberikan makanan tambahan yang telah disiapkan.

*Contoh: “Bagaimana kabar Ibu Rahma dan adik Budi?”*

## JELASKAN

Berikan edukasi kepada Ibu tentang jenis makanan yang diberikan.

*Contoh: “Ini adalah rolade telur yang sebenarnya untuk usia 12 bulan ke atas. Adik Budi usianya baru 7 bulan, nanti di rumah bisa disaring/dilumatkan dahulu sebelum diberikan kepada Budi ya Bu.. Telur merupakan protein hewani yang memenuhi gizi dan membantu pertumbuhan Budi, dapat dibuat seperti ini atau direbus, diceplok, dan ditumis dengan bahan makanan lain seperti sayuran.”*

## INGATKAN

Kader mengingatkan Ibu untuk dapat memberikan makanan kepada anak seperti contoh makanan tambahan yang dibagikan.

*Contoh: “Ibu, nanti di rumah dapat memberikan Budi berbagai jenis telur seperti yang dibagikan hari ini untuk memenuhi kebutuhannya.”*

Hindari menggunakan kalimat yang dapat membuat Ibu merasa tidak nyaman atau merasa dihakimi.



Berikut adalah contoh praktik Komunikasi Antar Pribadi untuk mengajak Ibu balita menyiapkan MP-ASI atau Makanan Pendamping ASI dari bahan makanan alami di lingkungannya.

*Contoh penerapan komunikasi antar pribadi pada pelayanan hari buka posyandu*

1

### *Langkah Registrasi*

**Kader:** Ibu Budi.... apa kabar?

**Ibu:** Baik bu Dedeh.

**Kader:** Kalau adik Budi-nya apa kabar Si Ganteng?

**Ibu:** Sehat juga, Bu Kader...

**Kader:** Luar biasa. Saya catat dulu ya. Beres. Silahkan ke langkah berikutnya ya Ibu Budi.



2

### *Langkah Penimbangan dan Pengukuran*

**Kader:** Budi kita timbang yuk dan ukur panjang badannya dulu ya..

**Ibu:** Baik bu Diah.

**Kader:** Pinter Budi ya.. Selesai, yuk ke langkah 3.



### *Langkah Pencatatan & Ploting*

**Kader:** Hasil timbangan Budi naik 300 gram nih dibanding bulan lalu.

**Ibu:** Ohh gitu ya Bu. Bagus ga ya Bu Kader?

**Kader:** Bagus ga ya? Hmm.. Obrolin di langkah 4 ya.. Itu Bu Bidannya sudah siap..

### *Langkah Pelayanan Kesehatan*

**Nakes:** Bagaimana hasil timbang tadi Ibu Budi?

**Ibu:** Naik 300 gram. Bagaimana ya, baguskah?

**Nakes:** 300 ya. Dikit lagi, Ibu Budi. Kita kejar ya.. Agar minimal 450 gram per bulan.

**Ibu:** Iya Bu Bidan.

**Nakes:** Jadi, makan 3 kali dan kudapan 2 kali sehari. Juga diusahakan bervariasi ya Bu supaya memenuhi 5 jenis makanan. Apa saja coba?

3

4

*Lanjut....*

Berikut adalah contoh praktik Komunikasi Antar Pribadi untuk mengajak Ibu balita menyiapkan MP-ASI atau Makanan Pendamping ASI dari bahan makanan alami di lingkungannya.

*Lanjutan Langkah Pelayanan Kesehatan....*

4

**Ibu:** Lauk pauk.

**Nakes:** Seperti..?

**Ibu:** Ikan, daging, ayam?

**Nakes:** Betul. Ikan, daging, ayam. Dan ada kelompok lauk pauk lain, yaitu te..?

**Ibu:** Telur..

**Nakes:** Betul. Telur. Trus ada makanan yang terbuat dari kacang-kacangan..?

**Ibu:** Tahu! Tempe!

**Nakes:** Betul! Bisa tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah. Trus apa lagi?

**Ibu:** Makanan pokok?

**Nakes:** Seperti?

**Ibu:** Nasi, ubi, singkong...?

**Nakes:** Betul! Lalu ada apa lagi?

**Ibu:** Sayur mayur dan buah?

**Nakes:** Wah lengkap! Tos! Nah, bulan ini Budi dapat vitamin A ya. Yuk, kita tetesin yuk...

5



**Kader:** Adik Budi suka ya sama bubur sasetan itu?

**Ibu:** Suka, Bu Maya..

**Kader:** Lahap makannya?

**Ibu:** Lahap. Makannya sampai belepotan...

**Kader:** Waah, lahap ya. Nah, kalau Ibu Budi kenapa sukanya kasih bubur itu?

**Ibu:** Karena gizinya lengkap, Bu Maya. Kan, dari gambarnya kelihatan. Ada sayur dan buahnya macam-macam. Juga mengandung ayam, telur dan ikannya juga.

**Kader:** Wah, Ibu Budi perhatian juga sama gizi anak ya.

Makanya, maunya kasih makan yang mengandung beragam jenis makanan. Tadi di sebelah, saya mendengar Ibu Budi bisa sebut beragam kelompok makanan. Makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah, kacang-kacangan, dll. **Keren!**

**Ibu:** Iya, demi anak, saya jadi suka baca-baca juga.

**Kader:** Wah, itu penting. Membaca membuat luas pengetahuan kita tentang gizi anak.

**Ibu:** Iya, Bu Maya.

*Langkah Penyuluhan Kesehatan*

**Kader:** Adik Budi tadi pagi makan apa sih?

**Ibu:** Bubur, Bu Maya..

**Kader:** Bubur apa?

**Ibu:** Itu lho, bubur instan.

**Kader:** Yang sasetan?

**Ibu:** Betul-betul..

*Dalam percakapan di samping, Ibu yang sudah merasa nyaman karena didengarkan dan dihargai, memberikan izin kepada kader untuk menyampaikan pesan. Meskipun memberi makan bubur instan, si Ibu tidak disalahkan atau buru-buru diluruskan tapi didengarkan.*

*Di samping mendengarkan, kader juga memberi apresiasi terhadap pengetahuan Ibu yang cukup luas. Apresiasi membuat Ibu merasa semakin senang karena dihargai.*

*Lanjut....*



## Berikut adalah contoh praktik Komunikasi Antar Pribadi untuk mengajak Ibu balita menyiapkan MP-ASI atau Makanan Pendamping ASI dari bahan makanan alami di lingkungannya.

### Lanjutan Langkah Penyuluhan Kesehatan....(1)

5

**Kader:** Nah, Ibu Budi, saya sebetulnya punya info tentang makanan anak. Mau saya ceritakan ke Ibu Budi tapi boleh *ga ya*?

**Ibu:** Ya, boleh dong. Masa ibu kadernya Budi ga boleh berbagi cerita..?

**Kader:** Budi kan usianya 7 bulan ya. Berarti makannya yang masih disaring begitu ya. Kalau makanan yang sudah disaring itu, kelihatan tidak bahan makanannya apa saja?

**Ibu:** Sulit ya Bu Maya. Kan udah nyampur kaya bubur gitu..

**Kader:** Nah, betul itu. Kalau Ibu Budi yang masak sendiri, kira-kira tau ga apa isi bubur itu?

**Ibu:** Ya, tahu dong. Kan kita sendiri yang belanja dan masak. Kalau rebus ayam, ya ayam yang kita rebus. Kan, kita yang memasak sendiri ya?

**Kader:** Nah itu dia. Sama seperti bubur instan atau sasetan itu. Kita tidak tahu isinya apa. Yang buat kan orang lain. Pabrik. Kita tidak tahu di mana dan bahannya apa saja.

**Ibu:** Kan ada gambar-gambar di bungkusnya?

**Kader:** Percaya 100% dengan gambar-gambar itu?

**Ibu:** Ga juga sih. Kan ga lihat langsung, ya? Gambar sih bisa diambil dari internet ya?



**Kader:** Iya. Apalagi kan namanya orang usaha itu prinsipnya mencari keuntungan sebesar-besarnya dengan modal sekecil-kecilnya. Sekarang harga telur sebiji berapa?

**Ibu:** 2 ribu?

**Kader:** Kalau 1 sachet bubur berapa?

**Ibu:** 2 ribu. Iya ya? Bagaimana bisa? Belum lagi ayam, ikan, sayur mayur, buah? Kok bisa 2 ribu?

**Kader:** Maka itu. Bagus mana? Masak sendiri atau sachetan?

**Ibu:** Buat sendiri ya?

Lanjut....

*Setelah Ibu merasa senang karena didengarkan, kader kemudian meminta izin untuk menjelaskan. Saat Ibu membolehkan, sebetulnya Ibu sudah membuka dirinya untuk mendengarkan pesan kader. Kader menjelaskan makanan buatan sendiri yang lebih baik dari makanan instan dengan banyak bertanya untuk memancing daya kritis si Ibu.*



## Berikut adalah contoh praktik Komunikasi Antar Pribadi untuk mengajak Ibu balita menyiapkan MP-ASI atau Makanan Pendamping ASI dari bahan makanan alami di lingkungannya.

### Lanjutan Langkah Penyuluhan Kesehatan....(2)

5

**Kader:** Ibu Budi mau pilih yang mana?

**Ibu:** Masak sendiri saja ya?

**Kader:** Karena apa?

**Ibu:** Ya lebih pasti. Telurnya. Ayamnya. Sayurnya. Kan kita sendiri yang buat, kita tahu pasti isinya apa.

**Kader:** Mau masak sendiri, demi siapa?

**Ibu:** Demi Budi, anak saya dong.

**Kader:** Bener nih mau buat sendiri makanan adik Budi?

**Ibu:** Bener bu Maya...setelah tahu, lebih baik buat sendiri sih.

**Kader:** Hmm...di sini sih bilanganya mau-mau buat sendiri tapi jangan-jangan nanti di rumah lupa?

**Ibu:** Ya ga lupa dong Bu Maya. Kan sudah tahu dan paham sekarang.

**Kader:** Tapi nanti di rumah mager, malas gerak belanja, masak-masak di dapur? Pengennya yang ringkas-ringkas saja?

**Ibu:** Ga deh, Bu Maya. Repot dikit ga apa-apa deh.

**Kader:** Demi siapa?

**Ibu:** Anakku, Budi!

**Kader:** Syukurlah kalau mau masak sendiri. Kapan mulai masak?

**Ibu:** Sehabis ini saya mau ke warung. Buat masak makanan Budi.

**Kader:** Siang ini langsung masak?

**Ibu:** Iya, Bu Maya!

**Kader:** Salaman deh kalau begitu. Moga-moga lancar masaknya ya. Nanti bulan depan kita ngobrol-ngobrol lagi tentang makanan anak.

**Ibu:** Iya, Bu Maya. Terima kasih ya.



” *Bagian terakhir ini adalah upaya mengunci komitmen. Biasanya orang agak sulit mengatakan tidak karena tidak ingin dipandang tidak sopan. Jadi, mengatakan iya atau mau belum tentu iya atau mau betulan. Untuk itulah, kader berusaha mengunci komitmen.*

*Pertama, kader berusaha agar Si Ibu mengucapkan sendiri perilaku yang disarankan (menyiapkan sendiri MPASI) dan alasannya. Ingat, orang lebih mudah terikat dengan kata-katanya sendiri daripada kata-kata orang lain.*

*Kedua, kader berusaha meragukan demi meneguhkan komitmen. Kader mempertanyakan apakah betul Ibu mau menyiapkan MPASI sendiri. Kader menyinggung sejumlah halangan yang mungkin dialami Ibu.*

*Terakhir, kader berusaha **menspesifikkan perilaku** dengan bertanya: kapan mau memasak sendiri MPASI. Saat Ibu dapat menjawab waktu secara spesifik, maka kita boleh berharap Ibu memiliki **komitmen yang cukup kuat**.*”

# Hal yang Sering Ditanyakan (1)



Apakah perbedaan PMT Penyuluhan dan PMT Pemulihan?

	PMT PENYULUHAN	PMT PEMULIHAN
TUJUAN	Sarana edukasi dalam pemberian makanan kepada balita	Untuk memperbaiki status gizi balita
SASARAN	Balita usia 6-59 bulan	Balita berat badan tidak naik Balita berat badan kurang Balita gizi kurang
FREKUENSI	Pemberian 1 kali dalam sebulan pada hari buka Posyandu	Setiap hari <i>Balita berat badan tidak naik: 14 hari</i> <i>Balita berat badan kurang: 28 hari</i> <i>Balita gizi kurang: 56 hari</i>
PENYELENGGARA	Kader Posyandu	Puskesmas bersama Kader Kesehatan
PEMBIAYAAN	Swadaya, Dana Desa, dan Mitra	Puskesmas, Pemerintah Daerah, dan Mitra



# Hal yang Sering Ditanyakan (2)



Bolehkah memberikan susu sebagai PMT Penyuluhan?

*Jawaban : Susu dan produk olahan susu dapat diberikan sebagai bagian campuran untuk pembuatan makanan tambahan dan harus disesuaikan dengan usia anak. Susu yang diberikan tidak boleh mengandung pemanis buatan, pewarna, perasa (coklat, stroberi, vanila, dll) dan/atau susu tinggi gula (kental manis).*



Bolehkah Posyandu menerima dan mendistribusikan bantuan sponsor dalam bentuk susu formula, makanan bayi instan, dan makanan kemasan lainnya?

*Jawaban : Tidak boleh, jika ada sponsor sebaiknya diarahkan untuk mendukung makanan berbasis pangan lokal.*



Bolehkah memberikan PMT berupa biskuit, roti selai kemasan, atau puding?

*Jawaban : Sebaiknya tidak memberikan biskuit, roti selai kemasan, atau puding karena memiliki kandungan gula yang tinggi.*



# Hal yang Sering Ditanyakan (3)

? Apakah contoh menu PMT Penyuluhan yang sederhana tapi sudah mengandung minimal 5 kelompok bahan makanan?

Contoh	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 3	Kelompok 4	Kelompok 5
Kroket ayam keju sayur	Makanan pokok: kentang	Daging ayam	Produk susu: keju	Sayur kaya vitamin A: wortel	Sayur lainnya: buncis
Nugget tempe ikan wortel	Makanan pokok: tepung	Ikan	Kacang-kacangan: tempe	Sayur kaya vitamin A: wortel	Telur
Telur gulung isi tahu ayam sayur	Telur	Daging ayam	Kacang-kacangan: tahu	Sayur kaya vitamin A: wortel	Sayur lainnya: buncis

? Apabila sumber daya terbatas, apakah tetap harus menyediakan menu yang berbeda-beda untuk setiap kelompok usia?

*Jawaban : Makanan tambahan dapat dibuat dalam satu menu dengan tetap memperhatikan tekstur dan porsi untuk setiap kelompok umur disertai edukasi. Contoh: untuk usia 6-8 bulan disaring dan usia 9-11 bulan dicincang.*



# Penutup



Pemberian makanan tambahan (PMT) penyuluhan di Posyandu diberikan kepada balita usia 6-59 bulan sebagai salah satu media edukasi kepada ibu/pengasuh balita dalam menerapkan pola konsumsi bergizi seimbang sejak dini. Pemberian makanan bayi dan balita diharapkan dapat memenuhi 4 standar emas Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) melalui edukasi terus-menerus oleh kader di Posyandu dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung balita mengkonsumsi makanan beraneka ragam serta mengandung protein hewani yang tinggi dalam pemenuhan gizi seimbang yang optimal untuk generasi emas penerus bangsa.

Buku saku untuk kader ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam pelaksanaan pemberian makanan tambahan (PMT) penyuluhan balita 6-59 bulan di Posyandu setiap bulannya.



# Pengolahan Makanan



## MEREBUS

Prinsip:

1. Gunakan air bersih secukupnya.
2. Semua bahan terendam.
3. Air mendidih (suhu sekitar 100°C).
4. Lama perebusan sampai tingkat kematangan tertentu.



## MENGUKUS

Prinsip:

1. Gunakan air bersih secukupnya.
2. Lama pengukusan sampai tingkat kematangan tertentu.



## MENUMIS

Prinsip:

1. Memasak makanan dengan minyak sedikit.
2. Panaskan minyak goreng sebelum bahan dimasukkan.
3. Lama memasak dengan waktu singkat.



## MEMANGGANG

Prinsip:

1. Panaskan alat pemanggang (oven) sampai panas yang dikehendaki sebelum bahan dimasukkan.
2. Lama pemanggangan sampai tingkat kematangan tertentu.
3. Untuk memanggang daging atau pangan tinggi protein, hindari sampai terbakar (hangus).



## MENGGORENG

Prinsip:

1. Gunakan minyak goreng secukupnya.
2. Panaskan minyak goreng sampai suhu yang dikehendaki sebelum bahan dimasukkan.
3. Lama penggorengan sampai tingkat kematangan tertentu.
4. Dianjurkan menggunakan minyak goreng yang sama tidak lebih dari dua kali penggorengan.

Usia 6-8 bulan

**BUBUR IKAN JAGUNG**

Nilai Gizi per 1 Porsi

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

**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**

1. Rebus ikan, tempe, pisang hingga matang.
2. Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalu saring.
3. Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak.
4. Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan nomor 2, aduk hingga rata, siap dihidangkan.

*-Resep ini untuk 1 porsi-*

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 131 kkal  
Protein 20 gr  
Lemak 4,2 gr

**TAHU SIOMAY IKAN TUNA****Bahan**

- Tahu putih 250 gr
- Ikan tuna cincang 50 gr
- Bawang putih 1 siung
- Daun seledri cincang 1 batang
- Tepung maizena 1 sdm
- Garam secukupnya

**Cara membuat**

1. Campur semua bahan isian selain tahu.
2. Masukkan adonan ke dalam tahu yang telah diiris tengahnya dan padatkan.
3. Kukus selama 30 menit
4. Angkat dan sajikan, bila perlu dapat disaring.

*-Resep ini untuk 2 porsi-*

# Contoh Resep Makanan Tambahan Penyuluhan

Usia 9-11 bulan

## ROLADE IKAN PATIN

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 291,95 kkal  
Protein 34 gr  
Lemak 11 gr

### Bahan

- Fillet ikan patin cincang 300 gr
- Telur ayam 2 butir
- Bawang bombay ½ buah
- Bawang putih 3 siung
- Garam secukupnya



### Cara membuat

1. Buat bahan kulit dari telur ayam di dadar menjadi 2 bagian.
2. Campur seluruh adonan.
3. Taruh seluruh adonan di atas telur dadar dan bungkus dengan alumunium foil.
4. Kukus rolade 30 menit.
5. Rolade siap disajikan.

-Resep ini untuk 1 porsi-

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 186,3 kkal  
Protein 7,8 gr  
Lemak 6,5 gr

## NASI TIM IKAN SAYURAN

### Bahan

- 50 gr (5 sdm) nasi
- 20 gr (2 butir) telur puyuh, kocok
  - 7,5 gr (1 sdm) ikan kembung
  - 10 gr (1 sdm) sawi hijau, iris
- 20 gr (2 sdm) tomat, cincang
  - 300 ml kaldu ayam
- 2,5 ml (1 sdt) minyak kelapa



### Cara membuat

1. Masak kaldu, nasi, minyak kelapa, dan ikan kembung hingga lunak dan menjadi bubur.
2. Masukkan sawi dan tomat, masak hingga matang dan lunak.
3. Masukkan telur yang sudah dikocok, aduk perlahan hingga rata dan matang.
4. Angkat dan sajikan.

-Resep ini untuk 1 porsi-



# Contoh Resep Makanan Tambahan Penyuluhan

## SUP IKAN LABU KUNING

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 230,1 kkal  
Protein 10,8 gr  
Lemak 9 gr

### Bahan

- 70 gr kentang, potong dadu
- 50 gr labu kuning, potong dadu
- 25 gr ikan mujair, suwir
- 10 gr (1 butir) telur puyuh, kocok
- 5 gr (1 sdt) kacang merah
- 25 gr tomat, potong dadu
- 1 batang bawang daun
- 5 gr bawang goreng
- 5 ml minyak
- 300 ml kaldu ikan
- Garam secukupnya



### Cara membuat

1. Rebus kaldu ikan hingga mendidih, masukkan minyak, kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang.
2. Masukkan ikan yang telah disuwir, masak hingga matang
3. Masukkan tomat, bawang daun, bawang goreng, dan telur, aduk perlahan. Masukkan garam, aduk rata.
4. Angkat dan sajikan.

*-Resep ini untuk 1 porsi-*

Usia 12-23 bulan

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 198,3 kkal  
Protein 7,5 gr  
Lemak 4,5 gr

## OTAK-OTAK PANGGANG

### Bahan



- Daging ikan (nila/mujair/dll) 30 gr
  - Putih telur ¼ butir
  - Tepung sagu 10 gr
  - Santan kental 20 cc
  - Bawang putih 4 siung
  - Daun jeruk 3-4 lembar
- Daun bawang dan seledri secukupnya
  - Garam secukupnya
- Daun pisang pembungkus

### Cara membuat

1. Campur semua bahan.
2. Bungkus bahan adonan ke dalam daun pisang.
3. Panggang adonan yang sudah dibungkus.
4. Sajikan makanan.

*-Resep ini untuk 2 porsi-*

# Contoh Resep Makanan Tambahan Penyuluhan

Usia 24-59 bulan

## BAKWAN UDANG BAYAM

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 200 kkal  
Protein 10,3 gr  
Lemak 5,5 gr

### Bahan

- Daun bayam 50 g
- Jagung serut 50 g
- Tepung beras 50 g
- Udang kupas cincang 30 g
- Telur ½ butir
- Bawang putih halus 1 siung
- Garam secukupnya
- Air secukupnya
- Minyak

### Cara membuat

1. Campur semua bahan.
2. Panaskan minyak dengan api sedang.
3. Cetak dan goreng adonan sampai adonan habis.
4. Angkat dan tiriskan.



-Resep ini untuk 3 porsi-

Nilai Gizi per 1 Porsi

Energi 223,1 kkal  
Protein 9,8 gr  
Lemak 8,9 gr



## NUGGET IKAN SAYUR

### Bahan

- 160 g ikan tenggiri fillet
- 50 g wortel, cincang halus
- 50 g bayam, cincang halus
  - 30 g buncis
- 9 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 150 g kentang yang sudah dikukus
- Minyak untuk menggoreng secukupnya

### Cara membuat

1. Dalam wadah, campur ikan dan semua bahan. Aduk rata. Pindahkan adonan ke dalam loyang. Kukus selama 30 menit hingga matang.
2. Angkat dan dinginkan. Panaskan banyak minyak. Potong-potong nugget menjadi 12 bagian.
3. Celupkan nugget ke kocokan telur lalu gulingkan ke tepung panir.
4. Goreng nugget hingga berwarna kuning keemasan.
5. Angkat dan siap disajikan.

-Resep ini untuk 1 porsi-

# Referensi

Kementerian Kesehatan RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. 2022. Buku Resep Makanan Lokal Balita dan Ibu Hamil. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku Panduan Keterampilan Dasar Kader Bidang Kesehatan. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Lokal bagi Balita dan Ibu Hamil. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. \_\_\_\_\_. Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA): Buku Bacaan Kader Posyandu Komunikasi Antar Pribadi Pencegahan Stunting. Jakarta

WHO. 2023. *Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. Geneva.

## PENYUSUN

### Pelindung

Menteri Kesehatan RI

### Pengarah

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat

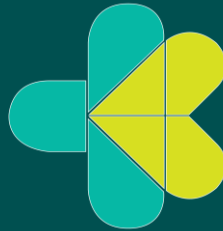
### Penanggung Jawab

Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

### Tim Penyusun

Abdul Razak Thaha, Agus Triwinarto, Asep Adam Mutaqin, Dachlan Choeron, Dewanti Alwi Rachman, Dewi Astuti, Endang L. Achadi, Esti Katherini Adhi, Helda Khusus, Hera Nurlita, Hikmah Kuniasari, Iing Mursalin, Ikeu Ekayanti, Kartika Wahyu D.P., Mahmud Fauzi, Maya Raiyan, Mugeni Sugiharto, M. Adil, Ni Made Diah, Nurillah A., Nurul Dina Rahmawati, Nyimas Septiani Wulandari, Rina Agustina, Risang Rimbasmaja, Sakri Sabatmaja, Siti Masruroh, Siti Mutia Rahmawati, Sri Sukotjo, Stefani Christanti, Tan Shot Yen, Titis Prawitasari, Yuni Zahraini, Yurista Permanasari, Zahrotus Sholuhiyah.





**Kemenkes**