

**TOR (TERM OF REFERENCE)  
PENYULUHAN EDUKASI KESEHATAN  
POSYANDU**



**Dharma  
Nugraha  
Hospital**  
**Est.1996**

**RUMAH SAKIT DHARMA NUGRAHA  
TAHUN 2023**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan, sehingga dapat menyelesaikan TOR/ Kerangka Acuan Program Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) Tahun 2023. Dengan adanya TOR/ Kerangka Acuan Program ini, semoga menjadi acuan dalam menjalankan tugas. Dengan adanya TOR/ Kerangka Acuan program ini dan bermanfaat untuk seluruh jajaran tenaga kesehatan/bagian terkait, baik masyarakat sekitar maupun pasien yang berada di Rumah Sakit dalam rangka mengembangkan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) yang lebih baik dan berkesinambungan serta memberikan manfaat untuk banyak orang.

Mengingat promosi kesehatan rumah sakit sudah menjadi tuntutan prioritas baik dari pasien, jajaran rumah sakit, dan juga masyarakat sekitar yang turut serta terlibat sebagai sasaran dari promosi kesehatan di Rumah Sakit.

Oleh karena itu, pelaksanaannya sangat penting dan harus diterapkan disemua unit pelayanan dirumah sakit sehingga pasien, masyarakat maupun karyawan rumah sakit mampu memahami tentang edukasi kesehatan, penyakit/ perawatan/ pemenuhan gizi dan lainnya agar dapat membantu perilaku hidup sehat dan membantu proses pemilihan keputusan dalam menerapkan edukasi kesehatan yang diberikan dapat diimplementasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, yang dengan segala upaya telah berhasil menyusun TOR/ Kerangka Acuan Prgram kerja ini yang merupakan kerjasama dengan berbagai pihak di lingkungan Rumah Sakit.

Atas kerjasama dan bantuan semua pihak kami mengucapkan banyak terima kasih semoga Tuhan Yang Maha Esa akan selalu memberikan rahmat dan taufik serta hidayahnya bagi kita semua.

Jakarta, 15 November 2023

**Ketua Tim PKRS**

  
dr. Anugerah Ariestiany  
Spesialis Kesehatan Masyarakat

**dr. Anugerah Ariestiany**

## **DAFTAR ISI**

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
I. PENDAHULUAN .....	1
II. LATAR BELAKANG .....	1
III. TUJUAN .....	2
IV. SASARAN.....	2
V. PESERTA DAN WAKTU PELAKSANAAN.....	2
VI. MATERI DAN METODE.....	3
VII. BIAYA.....	3
VIII. EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN.....	3
IX. PENCATATAN DAN PELAPORAN EVALUASI KEGIATAN .....	4
X. DOKUMENTASI/KEGIATAN ACARA.....	4

# **TERM OF REFERENCE (TOR)**

## **PENYULUHAN EDUKASI KESEHATAN PADA**

## **POSYANDU**

### **I. PENDAHULUAN**

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat agar mereka dapat menolong diri sendiri maupun orang disekitarnya. Upaya edukasi kesehatan diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan.

Rumah Dharma Nugraha memiliki Program Kerja Promosi Kesehatan Rumah Sakit tahun 2023. Didalamnya disebutkan ada kegiatan yang direncanakan oleh Tim PKRS untuk melakukan tugas dan fungsinya mempromosikan kesehatan pada pasien, keluarga dan masyarakat, yang dapat dilakukan di dalam gedung maupun luar gedung, salah satu kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan yang di selenggarakan di Posyandu.

Untuk dapat melaksanakan kegiatan promosi kesehatan rumah sakit tersebut, maka perlu dibuat kerangka acuan/ TOR untuk melaksanakan program tersebut. Oleh karena itu, maka disusunlah kerangka acuan/ TOR Program Kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) tahun 2023 sebagai acuan dalam melaksanakan Kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Dharma Nugraha.

### **II. LATAR BELAKANG**

Pada tahun 2022, Rumah Sakit Dharma Nugraha telah melaksanakan kegiatan promosi kesehatan rumah sakit. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan Promosi Kesehatan Rumah Sakit yang telah di laksanakan selama tahun 2022, didapatkan hasil adanya peningkatan dari tahun 2022 akan tetapi masih banyak kegiatan belum mencapai sesuai dengan sasaran yang ditetapkan. Berdasarkan hasil tersebut, maka Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit menyusun kerangka acuan/ TOR Program Kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) sebagai acuan dalam melaksanakan kegiatan promosi kesehatan Rumah Sakit di Rumah Sakit Dharma Nugraha dii tahun 2023 sebagai usaha peningkatan kegiatan Promosi Kesehatan Di Rumah Sakit terhadap

pengembangan pelayanan yang ada di Rumah Sakit Dharma Nugraha melakukan monitoring secara berkala terhadap semua bentuk penerapan Promosi Kesehatan Rumah Sakit, baik dari tingkat unit kerja terkecil sampai ke tingkat rumah sakit. Kegiatan promosi kesehatan dapat berkembang dalam suatu lingkungan yang mendukung kerja sama dan rasa hormat terhadap sesama.

### **III. TUJUAN**

#### **a. Tujuan Umum**

Memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat, khususnya Ibu-Ibu Posyandu, sehingga mereka mendapat pengetahuan dan implementasi yang sesuai mengenai **Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, Pemberian Makanan Bayi & Anak.**

#### **b. Tujuan Khusus**

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, dan Pemberian Makanan Bayi & Anak.
- Mengetahui perilaku hidup sehat untuk ibu dan anak
- Mengedukasi masyarakat mengenai pengetahuan dan penerapan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, dan Pemberian Makanan Bayi & Anak.

### **IV. SASARAN**

Terlaksananya penyuluhan kesehatan terkait kesehatan bagi ibu dan anak tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, dan Pemberian Makanan Bayi & Anak, bagi masyarakat disekitar RSDN, khususnya Ibu-Ibu Posyandu Bougenville Rawamangun.

### **V. PESERTA DAN WAKTU PELAKSANAAN**

#### **1. Peserta**

Ibu-Ibu PKK, Kader dan Ibu Ibu Posyandu Bougenville Rawamangun, dan 5 Balita.

## 2. Waktu Pelaksanaan

NO	Periode	PERIODE BULAN												Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Penyuluhan Edukasi Kesehatan ke Posyandu													

## VI. MATERI DAN METODE

NO	METODE	MATERI
1	Paparan	Materi Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI Eksklusif, dan Pemberian Makanan Bayi & Anak.
2	Praktek	- Peragaan cara memijat payudara saat ingin menyusui bayi
3	Diskusi atau Sesi tanya jawab	Diskusi/ sesi tanya jawab diberikan kesempatan setelah pemaparan materi
4	Door Prize	Pertanyaan seputar materi yang dipaparkan, bertujuan untuk evaluasi bahwa audiens menyimak/kuis berhadiah

## VII. BIAYA

Estimasi biaya yang dikeluarkan ± RP. 1.500.000,- untuk snack box dan doorprize peserta ibu-ibu dan anak-anak balita untuk mengikuti kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan ke Posyandu Bougenville Rawamangun.

## VIII. EVALUASI PELAKSANAAN

Bekerjasama dengan bagian bidan, gizi, bagian marketing, dan tim PKRS untuk menunjang kelancaran dan keberlangsungan acara dengan baik

## **IX. PENCATATAN, PELAPORAN DAN EVALUASI**

Dilakukan peragaan tata cara memijat payudara/ posisi tangan saat memijat saat ibu ingin menyusui bayi, setelah pemaparan materi.

Hasil penyuluhan akan dibuat laporan dan pelaksanaannya. Evaluasi dan rencana tidak lanjut pasca kegiatan penyuluhan dilakukan secara periodik Marketing, Gizi, dan Bidan hasil koordinasi bersama tim PKRS.

## **X. DOKUMENTASI KEGIATAN/ACARA**



Mengetahui,

Ketua Tim PKRS

  
dr. Anugerah Ariestiany  
(dr. Anugerah Ariestiany)

Jakarta, 15 November 2023

dibuat oleh Pokja KE

  
(Renika Bella Tania, A.Md. H.M.)

Nomor : 014/PKRS/RSDN/XI/2023  
Perihal : Permohonan Penyuluhan Edukasi Kesehatan

Jakarta, 15 November 2023

Kepada Yth,  
Pimpinan Posyandu Bougenville Rawamangun  
Jl. Taman Jelita No. 11, RT 8/ RW 10, Rawamangun,  
Pulogadung, Jakarta Timur

Dengan hormat,

Bersama ini kami dari RS Dharma Nugraha mengajukan permohonan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan Edukasi Kesehatan kepada Ibu-Ibu Posyandu Bougenville Rawamangun.

Adapun materi penyuluhan Edukasi Kesehatan yang akan disampaikan adalah:

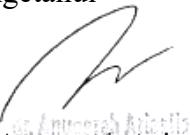
- 1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)**
- 2. ASI Eksklusif**
- 3. Pemberian Makanan Bayi & Anak**

Besar Harapan kami kiranya permohonan kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan ini terealisasi sebagaimana mestinya.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Mengetahui

  
(dr. Anugerah Arestianty)  
Ketua Tim PKRS

Menyetujui

  
(drg. Purwanti Aminingsih, MARS, MPM, Ph.D)  
Direktur RS Dharma Nugraha

Nomor : 015/PKRS/RSDN/XI/2023  
Perihal : Undangan Penyuluhan Edukasi Kesehatan

Jakarta, 15 November 2023

Kepada Yth,  
Ibu-Ibu Posyandu Bougenville Rawamangun  
Di Jl. Taman Jelita No. 11, RT 8/ RW 10, Rawamangun,  
Pulogadung, Jakarta Timur

Dengan hormat,

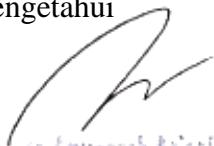
Dengan ini kami mengundang Ibu-Ibu untuk hadir pada kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan yang akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal	: Senin, 20 November 2023
Jam	: 09.00 WIB
Tempat	: Posyandu Bougenville Rawamangun
Agenda	: Edukasi Penyuluhan Kesehatan <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Inisiasi Menyusu Dini (IMD)</b></li><li>- <b>ASI Eksklusif</b></li><li>- <b>Pemberian Makanan Bayi &amp; Anak</b></li></ul>
Narasumber	: Silvnia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi) Bidan RSDN

Diharapkan kehadiran Ibu-Ibu pada kegiatan ini,  
Demikian surat undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapan terima kasih.

Hormat kami,

Mengetahui

  
(dr. Anugerah Ariestryany)  
Ketua Tim PKRS

Menyetujui

  
drg. Purwanti Aminingsih, MARS, MPM, Ph.D  
Direktur RS Dharma Nugraha



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# **IMD, ASI Eksklusif, dan Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak**

## Rumah Sakit Dharma Nugraha

# Strategi Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)

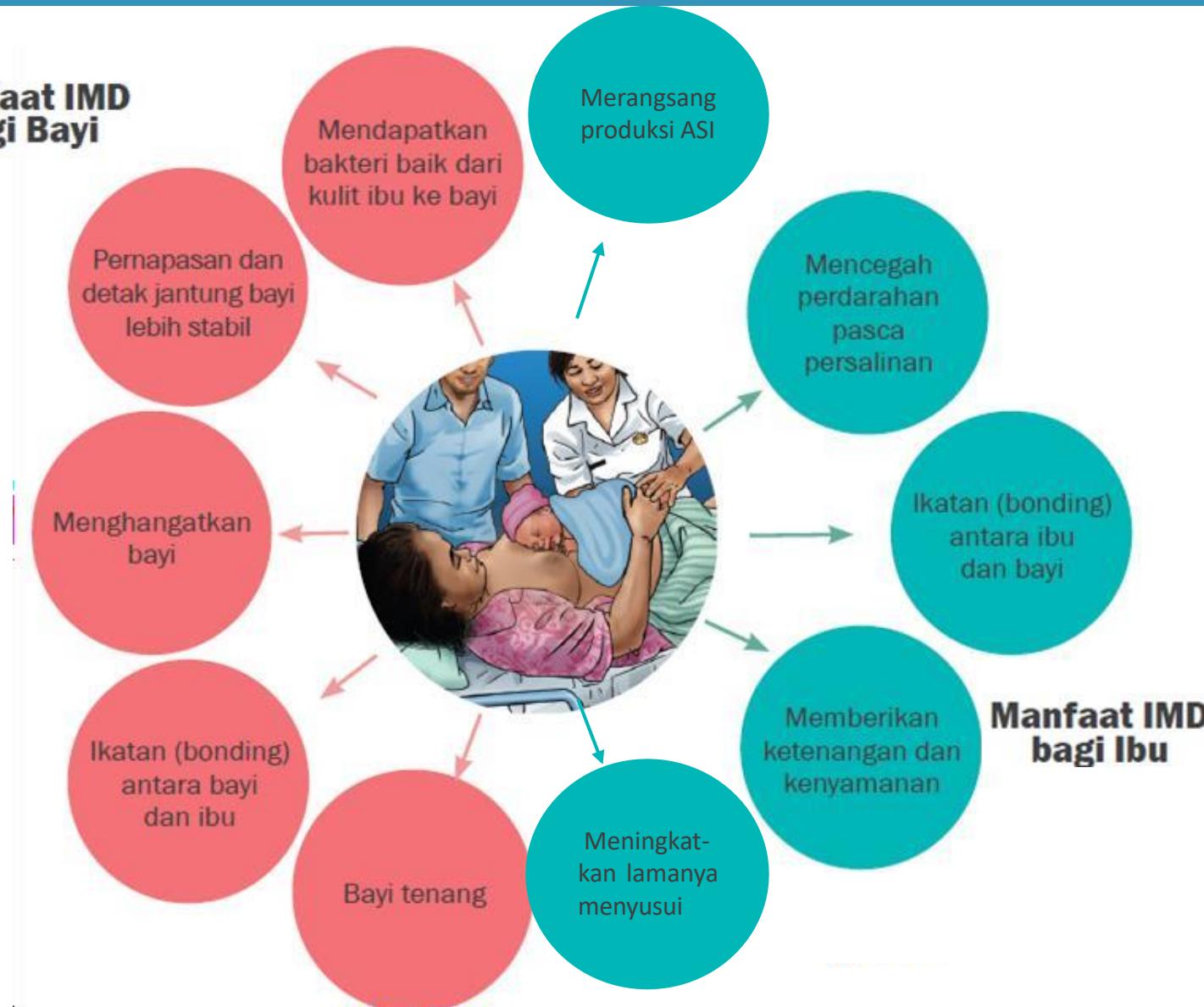


## “Standar Emas Makanan Bayi dan Anak”



# 1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

## Manfaat IMD bagi Bayi



- Proses menyusu dimulai segera setelah lahir.
- IMD dilakukan dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dengan ibunya segera dalam waktu 1 (satu) jam setelah kelahiran dan berlangsung minimal 1 (satu) jam .

## **2. Pemberian Air Susu Ibu (ASI)**



# Pemberian ASI Eksklusif



- Pemberian ASI Eksklusif adalah **pemberian ASI saja** tanpa makanan atau minuman lain, kecuali vitamin, mineral atau obat-obatan dalam bentuk sirup (WHO, 2003).
- ASI Eksklusif diberikan **mulai bayi lahir sampai usia 6 bulan**. Bayi hendaknya disusui tanpa dijadwal, tanpa pembatasan waktu dan frekuensi atau disebut juga menyusu semau bayi pagi, siang dan malam untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Biarkan bayi menyelesaikan atau melepaskan sendiri satu payudara sebelum berganti ke payudara lain.

# Manfaat ASI Eksklusif

## Bayi



Memenuhi semua kebutuhan gizi bayi



Meningkatkan daya tahan tubuh



Mengupayakan pertumbuhan yang optimal



ASI mudah dicerna dan diserap secara efisien



Meningkatkan ikatan (bonding) dengan ibu

## Ibu



Mempercepat proses Rahim kembali ke ukuran semula



Mencegah perdarahan pasca persalinan



Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker Ovarium (kandung telur)



Alternatif metode KB yaitu MAL



Meningkatkan ikatan (bonding) dengan bayi



Memudahkan ibu, ASI tersedia pada suhu yang tepat untuk bayi

# Manfaat ASI Eksklusif

Keluarga  
Negara



Lebih hemat,  
tidak ada biaya  
untuk membeli  
susu formula dan  
perlengkapannya



Ibu dan bayi tidak  
mudah sakit  
sehingga memini-  
malisir pengobatan



Menghemat waktu  
karena tidak  
perlu waktu untuk  
menyiapkan susu



Meminimalisir  
jarak yang dekat  
dengan kehamilan  
berikutnya



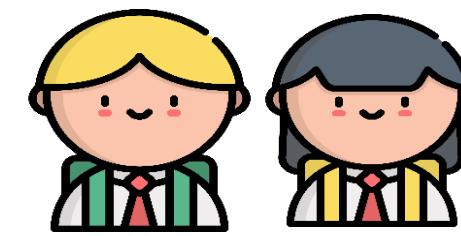
Menurunkan Angka  
Kesakitan dan  
kematian



Mengurangi  
subsidi RS

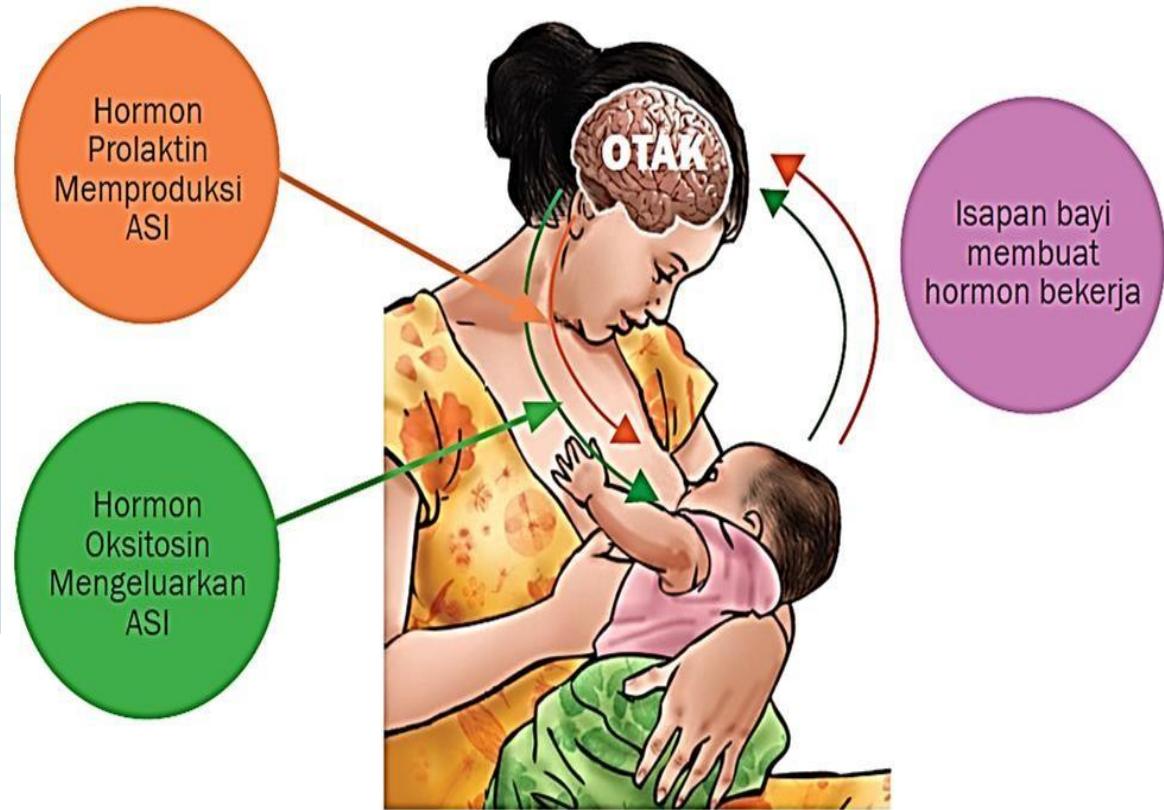


Mengurangi devisa  
untuk membeli susu  
formula



Meningkatkan  
kualitas generasi  
penerus bangsa

# Bagaimana ASI diproduksi dan dialirkan?



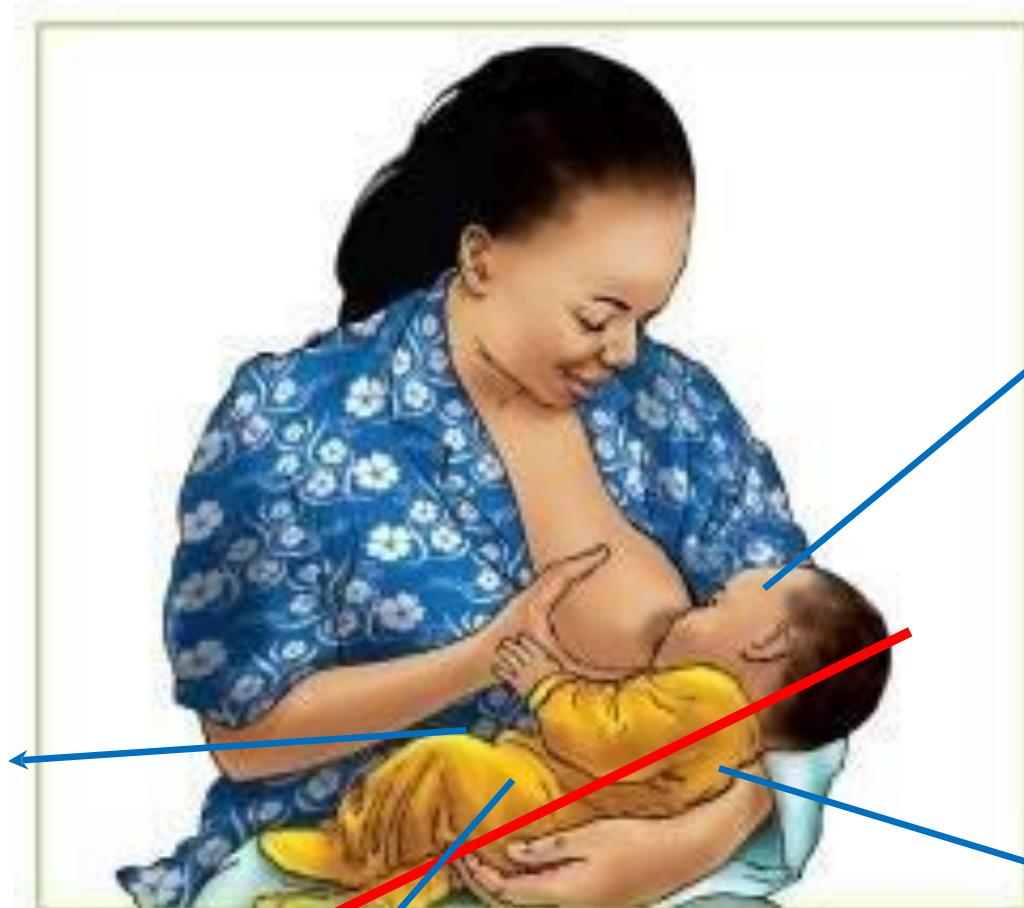
Ketika bayi mengisap payudara/ibu memerah ASI akan menyebabkan rangsangan ke otak ibu sehingga **hormon Prolaktin** akan bekerja untuk **memproduksi ASI** dan **hormon Oksitosin** akan bekerja untuk **mengalirkan ASI**

Semakin **sering** bayi mengisap maka semakin **banyak** ASI diproduksi. Menyusui sebaiknya **semua bayi** dan dilakukan sepanjang hari **pagi, siang maupun malam** hari (8-12 kali/hari)

Bayi menyusui sampai **melepas sendiri payudara ibu** sehingga bayi mendapatkan **ASI awal** yang lebih banyak mengandung cairan dan **ASI akhir** yang kaya akan lemak dan membuat bayi kenyang

**Hormon Oksitosin** dipengaruhi oleh **emosi ibunya**, Jika ibu cemas, sakit atau ragu dalam menyusui akan menghambat aliran ASI dan sebaliknya.

# EMPAT TANDA POSISI MENYUSUI YANG BAIK



4. Ibu menggendong/  
mendekap badan  
bayi secara utuh

2. Wajah bayi menghadap  
payudara, hidung  
berhadapan dengan puting

1. Kepala dan badan bayi  
membentuk garis lurus

3. Badan bayi dekat ke tubuh ibu

# Berbagai Posisi Menyusui

1. Posisi menggendong (*cradle*)



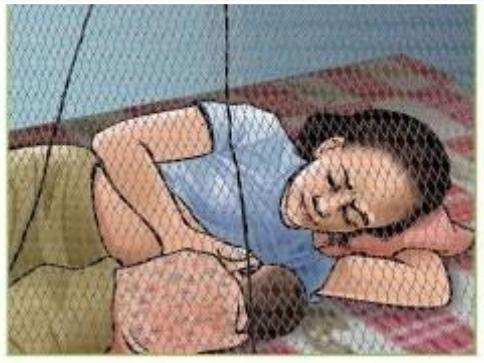
2. Posisi menyilang  
(*cross cradle*)



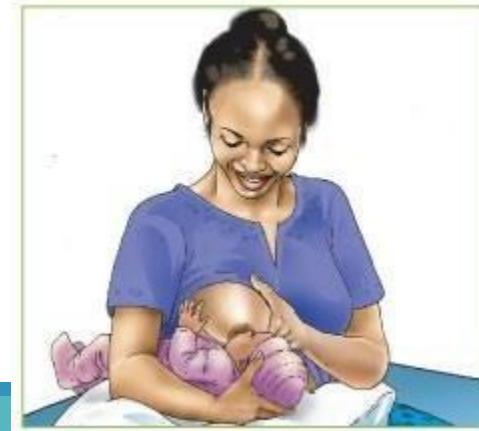
3. Posisi menyilang  
untuk bayi kembar



4. Posisi berbaring menyamping  
(*side lying*)



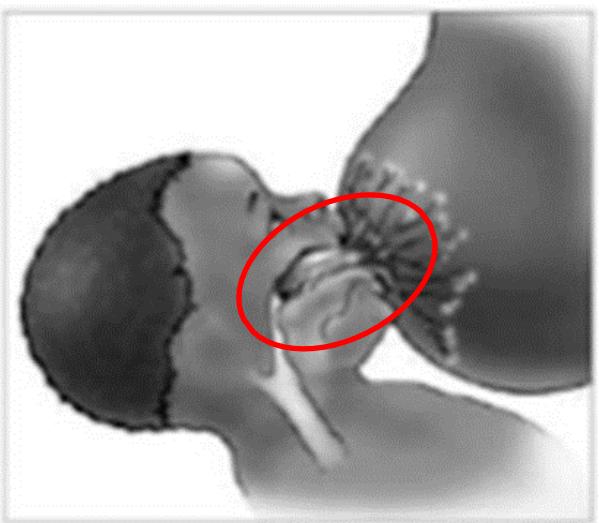
5. Posisi di bawah  
lengan (*under arm*)



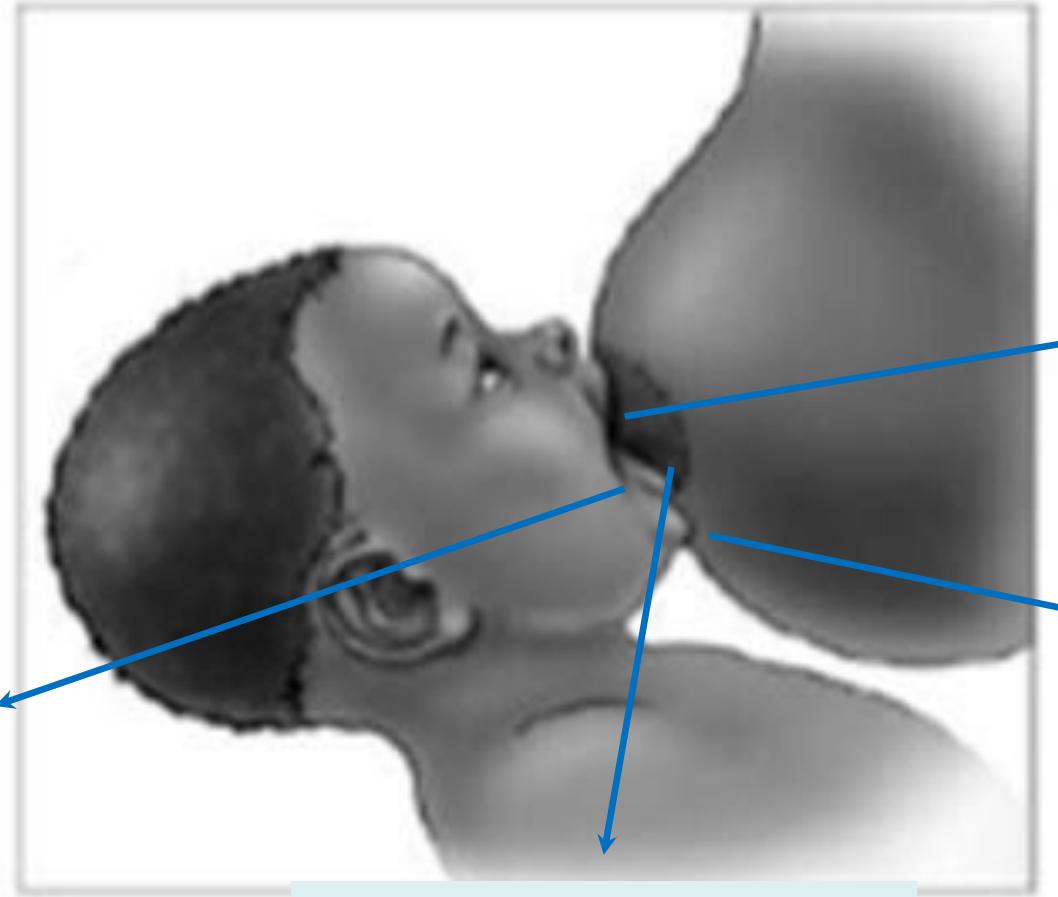
6. Posisi di bawah lengan  
untuk bayi kembar



# Pelekatan Menyusui yang Baik



4. Bibir bawah bayi memutar keluar (dower)

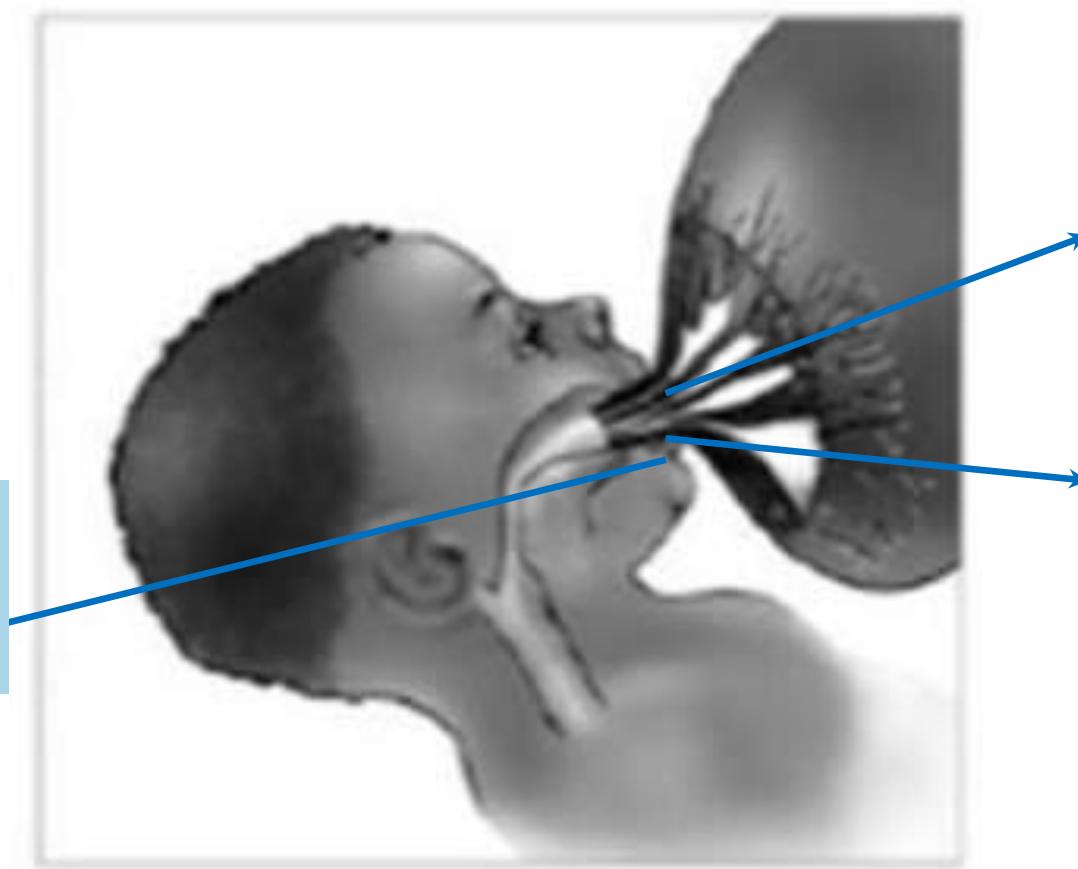


3. Bagian areola di atas lebih banyak terlihat dibanding di bagian bawah

1. Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar

2. Dagu bayi menyentuh payudara

# Pelekatan Menyusui yang Tidak Baik



3. Lidah bayi di belakang di dalam mulut dan tidak menekan saluran ASI

1. Hanya puting yang berada dalam mulut bayi, bukan jaringan payudara yang mendasarinya

2. Saluran ASI berada di luar mulut bayi, dimana lidah tidak menjangkaunya

# Kesulitan Paling Sering Pada Ibu Menyusui



## Payudara Bengkak

Payudara terasa sakit/nyeri, agak kemerahan, kulit mengencang dan mengkilat, puting tertarik/rata. Bantu ibu untuk mengompres payudara bengkak dan memerah ASI atau menyusu dengan pelekatan baik. Bila keluhan berlanjut rujuk ibu ke tenaga kesehatan



## Mastitis

Tonjolan lunak, terasa nyeri, kemerahan dan sakit, bisa terjadi demam. Rujuk ibu ke tenaga kesehatan



## Puting Lecet

Puting terasa sakit, terdapat luka atau retak, kadang berdarah. Bantu ibu untuk memperbaiki posisi dan pelekatan menyusuinya, bila keluhan berlanjut rujuk ke tenaga kesehatan



## ASI Tidak Cukup

Ibu merasa ASI tidak cukup atau benar-benar ASI ibu tidak cukup untuk bayinya. Perhatikan kenaikan BB dan BAK bayi. Rujuk ibu ke tenaga kesehatan.

## IBU MENYUSUI

### CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI

Cuci tangan dengan sabun sebelum memerah ASI



Sebelum diberikan kepada bayi, rendam dalam wadah berisi air hangat

Gunakan gelas kaca/keramik dan mangkok kaca/keramik jangan menggunakan bahan dari plastik ataupun melamin.

### Penyimpanan ASI Perah (ASIP)

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag	15 °C	24 jam
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	27°C s/d 32 °C	4 jam
	< 25 °C	6 – 8 jam
Kulkas	< 4 °C	48–72 jam (2–3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	-15 °C s/d 0 °C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	-20 °C s/d -18 °C	3 – 6 bulan

Catatan:

- Simpan ASI Perah sebanyak 15–60ml per wadah untuk menghindari ASI Perah terbuang karena tidak diminum oleh bayi.
- Hindari ASI Perah mengalami perubahan suhu yang terlalu ekstrem

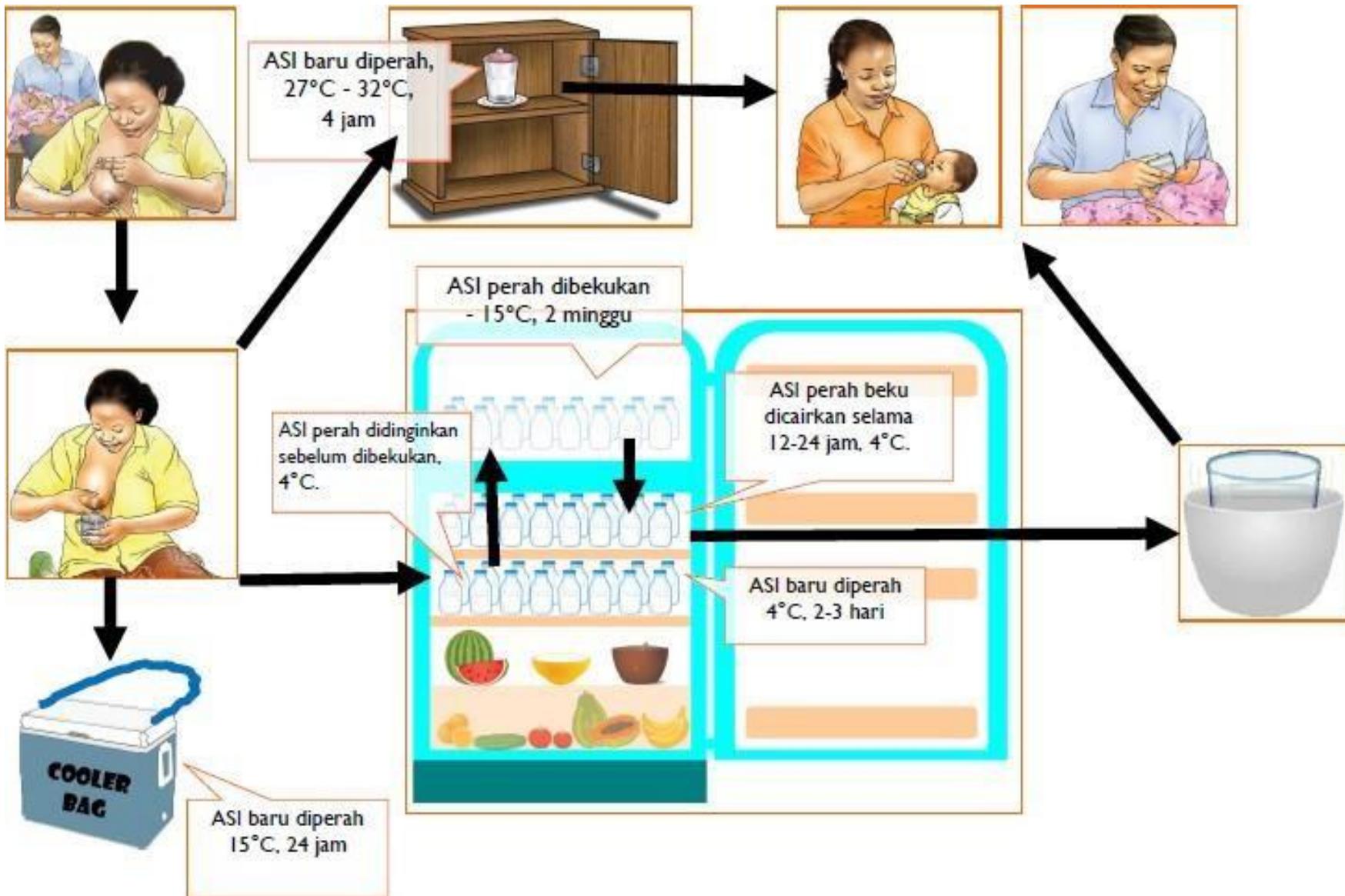
Cuci tangan pakai sabun dan siapkan wadah yang bersih sebelum memulai memerah ASI.

Ibu duduk dengan nyaman.

Letakkan jari ibu tangan kira-kira 2-3 jari di atas pangkal puting dan jari telunjuk berlawanan arah sehingga membentuk huruf C (C-Hold). Jari-jari lain dapat menyangga payudara. Ibu dapat melakukan rotasi posisi ke seluruh bagian payudara.

Tekan payudara ke arah dalam payudara menuju dinding dada ibu kemudian gerakkan ke arah depan sehingga ASI tampak keluar dari payudara. Hindari menggesek jari di payudara karena dapat menyebabkan payudara memar. Temukan ritme yang nyaman dengan siklus: tekan-perah-relaks seperti cara bayi mengisap payudara.

Lakukan memerah hingga ASI tidak ada lagi yang menetes keluar kemudian simpan ASIP.



# Pentingnya Menyusui hingga 2 Tahun atau lebih



# Mitos ASI

ASI yang pertama kali keluar harus dibuang karena merupakan ASI basi dan tidak baik untuk bayi

Bayi prematur, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) terlalu kecil dan tidak bisa menyusu

Bayi sakit seperti diare tidak boleh diberikan ASI

Menyusu perlu berganti-gantian, sebentar di kanan dan kemudian di kiri karena payudara kanan mengandung makanan sedangkan payudara kiri mengandung minuman untuk bayi

Bayi terus menangis karena lapar dan terkena sawan (gangguan makhluk halus)

# Fakta ASI

1

ASI yang pertama kali keluar disebut kolostrum yang mengandung antibodi dan faktor pelindung lainnya bagi tubuh bayi. Kolostrum berwarna kekuningan karena kaya akan Vitamin A.

2

ASI ibu bayi prematur dan BBLR sesuai dengan kebutuhan bayinya. Bayi perlu sering berada dekat dengan ibu untuk melakukan kontak kulit ke kulit dan belajar menyusu.

3

ASI mengandung berbagai antibodi untuk membantu proses penyembuhan ketika sakit. Bayi perlu terus disusui, bila sulit menyusu dapat diberikan ASI perah dengan cangkir atau sendok.

4

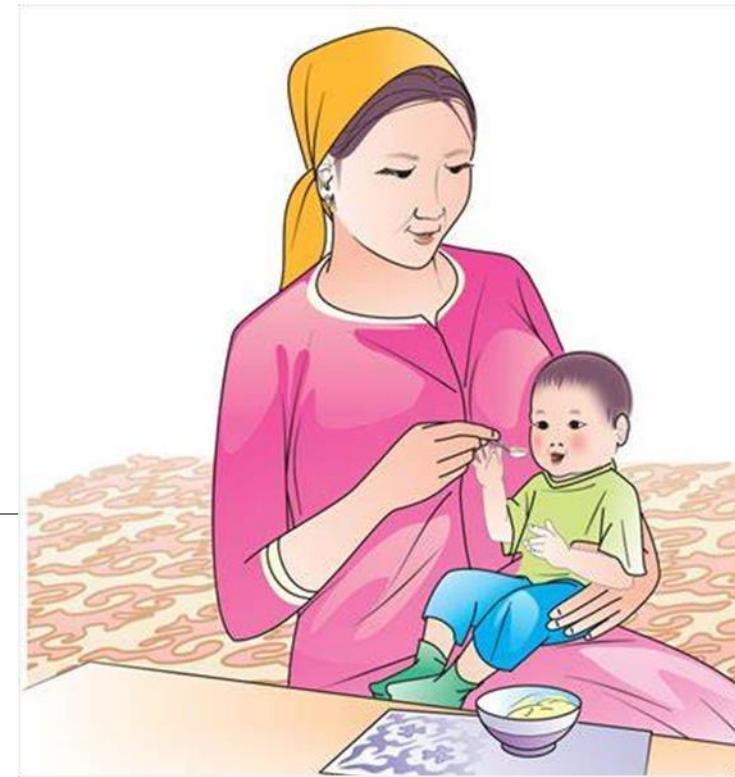
Bayi perlu menyusu di satu payudara hingga bayi melepas sendiri payudara tersebut dan payudara ibu terasa kosong supaya bayi mendapatkan ASI awal (foremilk) yang muncul di awal-awal proses menyusui dan ASI akhir (hindmilk) yang keluar belakangan. Bila setelah ini bayi masih ingin menyusu lagi dapat ditawarkan ke payudara lainnya.

5

Bayi menangis dapat disebabkan karena banyak hal selain lapar seperti tidak nyaman karena popok basah, Lelah, sakit, atau kolik (sakit perut) yang biasanya muncul di waktu tertentu seperti sore hari.

# Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP ASI) 6-23

---





# MP ASI

Proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya  
(PAHO, 2003)

Makanan dan Cairan Lainnya Selain ASI  
(UNICEF, 2013).

# Pemberian MP ASI



# PEMENUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

Melanjutkan pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP ASI). Pemberian MP ASI yang baik harus sesuai syarat berikut ini:

## 1. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan

## 2. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, konsistensi/tekstur/kekentalan dan variasi makanan. Variasi makanan dalam MP ASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, dan lain-lain.

- Makanan sumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya. Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan. Selain itu sumber protein nabati mulai diperkenalkan,

yang terdapat dalam kacang-kacangan (protein nabati): kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lain-lain.

- Lemak diperoleh dari proses pengolahan misalnya dari penambahan minyak, santan, dan penggunaan protein hewani dalam MP ASI

Mulai diperkenalkan:

- Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C: jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lain.

## 3. Aman

- Perhatikan kebersihan



makanan dan peralatan.

- Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak.

## 4. Diberikan dengan cara yang benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/menjelang malam)
- Lama pemberian makan maksimal 30 menit.
- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton TV)
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas



## Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan MP ASI

- |   |          |
|---|----------|
| <b>1. Usia</b>                            | : U      |
| <b>2. Frekuensi</b>                       | : Fre    |
| <b>3. Jumlah setiap kali makan</b>        | : Ju     |
| <b>4. Tekstur</b>                         | : Tek    |
| <b>5. Variasi</b>                         | : Var    |
| <b>6. Pemberian Makan aktif responsif</b> | : Res    |
| <b>7. Kebersihan</b>                      | : Bersih |

# Lima Kunci Makanan yang Aman

## CARA CUCI TANGAN YANG BENAR

Biasakan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



Gosok Sabun secara merata



Ke telapak, punggung, dan sela-sela jari tangan



Telapak kanan di atas tangan kiri dan telapak kiri di atas punggung tangan kanan



Bersihkan bagian bawah kuku



Bilas tangan dengan air bersih mengalir



Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan diangin-anginkan



1

Kebersihan Tangan, Tempat kerja dan Alat

2

Memisahkan Penyimpanan Makanan Mentah dan Matang

3

Menggunakan Bahan Segar, masak sampai matang

4

Simpan dalam suhu tepat

5

Air Bersih dan Aman



# Praktik Pemberian MP ASI menurut Usia yang Dianjurkan

Usia	Jumlah Energi dari MPASI yang dibutuhkan per hari	Konsistensi/ Tekstur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6-8 bulan 	200 kkal	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali setiap hari. 1-2 kali selingan dapat diberikan	Mulai dengan 2-3 sendok makan setiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga $\frac{1}{2}$ mangkok berukuran 250ml (125 ml)
9-11 bulan 	300 kkal	Makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi	3-4 kali setiap hari 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)
12-23 bulan 	550 kkal	Makanan keluarga	3-4 kali setiap hari 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{3}{4}$ - 1 mangkok ukuran 250 ml
Jika tidak mendapat ASI (6-23 bulan)	Jumlah kalori sesuai dengan kelompok usia	Konsistensi /Tekstur sesuai dengan kelompok usia	Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan tambahkan 1-2 kali makan ekstra. 1-2 kali selingan dapat diberikan	Jumlah setiap kali makan sesuai dengan kelompok usia, dengan diberi 1- 2 gelas susu per hari @250 ml dan 2-3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll)

<b>6 - 8 bulan</b>	<b>9 - 11 bulan</b>	<b>12 - 23 bulan</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui</li> <li>• 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkok berukuran 250 ml (125 ml)</li> <li>• 2-3 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal</li> </ul>  <p><b>DISARING</b></p> <p>Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental</p> <p><b>Kebutuhan cairan:</b> 800 ml/ hari (<math>\pm 3</math> gelas belimbing)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> – <math>\frac{1}{4}</math> mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)</li> <li>• 3-4 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal</li> </ul>  <p><b>DICINCANG</b></p> <p>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/ dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> – 1 mangkok ukuran 250 ml</li> <li>• 3-4 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal</li> </ul>  <p><b>MASAK BIASA</b></p> <p>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan</p> <p><b>Kebutuhan cairan:</b> 1.300 ml/ hari (<math>\pm 5</math> gelas belimbing)</p>	<p><b>Makanan Pokok:</b> biji-bijian, seperti jagung, gandum, beras, sagu dan umbi-umbian seperti singkong dan kentang</p>  <p><b>Kacang-kacangan</b> seperti kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah dan biji-bijian seperti wijen</p>  <p><b>Buah-buahan yang mengandung vitamin Adan sayuran</b> seperti mangga, pepaya, jeruk, daun-daunan hijau, wortel, ubi jalar dan labu; <b>dan buah-buahan dan sayuran lain</b> seperti pisang, nenas, alpukat, semangka, tomat, terung dan kol.</p> <p>Catatan: termasuk tanaman liar yang digunakan secara lokal serta tanaman lain</p>  <p><b>Makanan kaya zat besi bersumber hewani</b> seperti daging sapi, ayam, hati dan telur; <b>dan makanan bersumber hewani lainnya</b> seperti ikan, susu dan produk susu lainnya</p> <p><b>Cat:</b> <b>makanan hewani harus dimulai saat anak telah mencapai usia 6 bulan</b></p> 

# GULA DAN GARAM

- **Asupan gula** yang disarankan adalah berupa gula alamiah, seperti buah segar, produk susu tanpa pemanis, bukan jus buah/produk dengan tambahan pemanis.
- **Kebutuhan garam :**
  - Usia 0-12 bulan = < 1 gram/hari (< 400 mg Natrium)
  - Usia 1-3 tahun = <2 gram/hari (< 800 mg).
- Hindari makanan mengandung gula dan garam tinggi yang bersumber dari makanan olahan seperti: cemilan manis, jus siap saji , susu formula, daging olahan, pasta, biskuit dan roti yang tidak dibuat khusus untuk bayi

Bayi membutuhkan asupan **protein dan lemak lebih banyak** sedangkan serat lebih sedikit dibandingkan orang dewasa.

**Protein hewani diutamakan** dalam pemberian MP ASI.

MP ASI yang dianjurkan adalah makanan yang dibuat dari bahan pangan lokal.

MP ASI pabrikan termasuk dalam pangan ultra proses, dapat digunakan pada kondisi tertentu seperti ketika tidak terdapat akses untuk bahan pangan lokal.

6 – 8 bln

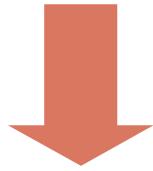
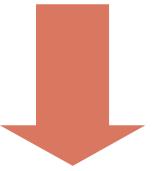
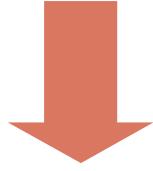
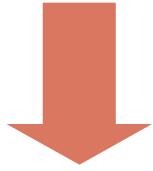
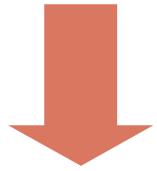
9 – 11 bln

12 – 24 bln

6 – 8 bln

9 – 11 bln

12 – 24 bln



Dimasak Khusus

Makanan Keluarga

## PEMENUHAN GIZI USIA 6 - 23 BULAN

### Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

#### Bayi 6-8 bulan:

##### Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 30 gr
- Dadar telur 35 gr
- Sayur kare wortel tempe 20 gr



##### Cara Membuat:

- Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (dari sayur kare) dilumatkan kemudian disaring
- Ditambahkan kuah sayur (santan kare) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan.



#### Bayi 9-11 bulan:

##### Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 45 gr
- Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
- Tumis buncis 25 gr



##### Cara Membuat:

- Nasi, ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
- Sajikan dengan kuah sayur (santan kare).



#### Anak 12-23 bulan:

##### Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 55 gr
- Semur hati ayam 45 gr
- Bening/bobor bayam 20 gr



##### Cara Membuat:

- MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan)



### Contoh Makanan Selingan

#### Perkedel kentang isi daging

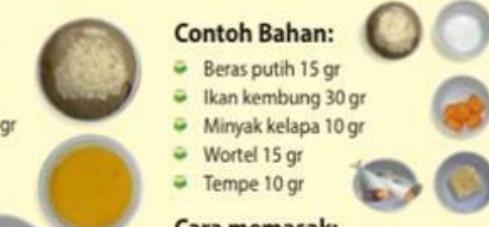


### Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

#### Bayi 6-8 bulan:

##### Contoh Bahan:

- Beras putih 10 gr
- Telur ayam 30 gr
- Tempo kedelai 10 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 gr



##### Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar/ cincang
- Sajikan



#### Bayi 9-11 bulan:

##### Contoh Bahan:

- Beras putih 15 gr
- Ikan kembung 30 gr
- Minyak kelapa 10 gr
- Wortel 15 gr
- Tempo 10 gr



##### Cara memasak:

- Memasak beras sampai menjadi nasi
- Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
- Membuat sayur bayam
- Sajikan



## SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia  
6-8 Bulan



- Prinsip MP ASI**
- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
  - Memperhatikan kebersihan
  - Diberikan terjadwal dan menyenangkan
  - Cukup kandungan gizi
  - Kebutuhan MP ASI per hari ± 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makan selingan)

Keterangan: \* gr = gram \* ml = mililiter \* sdt = sendok teh \* sdm = sendok makan \* ptg = potong

## SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia  
9-11 Bulan



- Prinsip MP ASI**
- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
  - Memperhatikan kebersihan
  - Diberikan terjadwal dan menyenangkan
  - Cukup kandungan gizi
  - Kebutuhan MP ASI per hari ± 300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan)

Keterangan: \* gr = gram \* ml = mililiter \* sdt = sendok teh \* sdm = sendok makan \* ptg = potong

## SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia  
12-23 Bulan



- Prinsip MP ASI**
- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
  - Memperhatikan kebersihan
  - Diberikan terjadwal dan menyenangkan
  - Cukup kandungan gizi
  - Kebutuhan MP ASI per hari ± 550 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan: \* gr = gram \* ml = mililiter \* sdt = sendok teh \* sdm = sendok makan \* ptg = potong

# Mitos MP ASI

Makan daging/ikan dapat menyebabkan kecacingan

Menunda memperkenalkan protein hewani karena takut alergi

MP ASI encer diberikan pada awal pemberian MP ASI karena lebih mudah ditelan dan takut tersedak bila memberikan makanan lembik.

MP ASI diberikan ketika gigi sudah mulai keluar

Memberikan makan rendah lemak dan tinggi serat baik untuk bayi

# Fakta MP ASI

1

Daging/ikan adalah sumber protein hewani yang mengandung tinggi zat besi yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Kecacingan pada bayi dapat disebabkan karena lingkungan bermain bayi yang kurang bersih.

2

Protein hewani dapat diperkenalkan sejak pertama bayi mulai mendapatkan MP ASI karena mengandung zat besi yang dibutuhkan bayi

3

MP ASI yang encer mengandung lebih banyak cairan sehingga kurang memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan bayi. Di dalam mulut bayi terdapat air liur yang dapat membantu melumatkan makanan lembik yang diberikan kepada bayi.

4

MP ASI diberikan sejak bayi memasuki usia 6 bulan karena memerlukan tambahan energi dari MP ASI selain dari ASI. MP ASI diberikan dengan tekstur lembik sehingga tidak menunggu bayi mempunyai gigi.

5

Lemak dibutuhkan untuk memberikan tambahan energi pada bayi. Sedangkan makanan tinggi serat dapat menyebabkan bayi sembelit. Tambahan lemak ini dapat diberikan dalam bentuk santan, margarin atau minyak pada saat mengolah MP ASI.

# Uraian Materi



2. Pemberian Makan  
pada Anak Usia 24-  
59 bulan

## Kebutuhan gizi anak usia 24 – 59 bulan



- Usia anak 24-59 bulan merupakan masa pertumbuhan dan memiliki aktivitas yang meningkat, sehingga asupan gizi harus dipenuhi sesuai kebutuhan.
- Pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang diperlukan agar tidak terjadi kekurangan maupun kelebihan zat gizi yang dapat berdampak tidak baik bagi kesehatan.
- Anak memerlukan aneka ragam sumber makanan untuk memenuhi gizinya yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral serta cairan.

# ANEKA RAGAM BAHAN MAKANAN

<p><b>1. Makanan Pokok:</b> biji-bijian, seperti jagung, gandum, beras, sagu dan umbi-umbian seperti singkong dan kentang</p>		<p>Makanan pokok merupakan sumber energi untuk semua aktivitas, bahkan saat tidur.</p>
<p><b>2. Makanan bersumber protein hewani yang kaya zat besi,</b> seperti daging sapi, ayam, hati dan telur; dan <b>makanan bersumber hewani lainnya</b> seperti ikan, susu dan produk susu lainnya</p> <p><b>Cat:</b> makanan hewani harus dimulai saat anak telah mencapai usia 6 bulan</p>		<p><b>Lauk Pauk sebagai Sumber Utama Protein dan juga Sebagian Vitamin dan Mineral Penting</b> Lauk pauk merupakan sumber protein hewani dan nabati yang merupakan <b>bahan dasar untuk regenerasi sel dan sistem kekebalan tubuh anak</b></p>
<p><b>3. Kacang-kacangan</b> seperti kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah dan biji-bijian seperti wijen, tempe dan tahu</p>		<p><b>Lauk Pauk sebagai Sumber Utama Protein dan juga Sebagian Vitamin dan Mineral Penting</b> Lauk pauk merupakan sumber protein hewani dan nabati yang merupakan <b>bahan dasar untuk regenerasi sel dan sistem kekebalan tubuh anak</b></p>
<p><b>4. Buah-buahan dan sayuran yang mengandung vitamin A</b> seperti mangga, pepaya, jeruk, daun-daunan hijau, wortel, ubi jalar dan labu; <b>dan buah-buahan dan sayuran lain</b> seperti pisang, nanas, alpukat, semangka, tomat, terung dan kol.</p> <p><b>Catatan:</b> termasuk tanaman liar yang digunakan secara lokal serta tanaman lain</p>		<p>Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang penting untuk metabolisme zat gizi yang bermanfaat bagi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak</p>

## PEMENUHAN GIZI DAN PERAWATAN ANAK USIA 2 - 5 TAHUN

Penuhi gizi balita dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah.



Gizi seimbang berisi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin mineral.



- Membiasakan anak makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
- Penuhi gizi anak dengan makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu, dan tahu.
- Penuhi gizi anak dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.
- Batasi anak mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak.
- Pastikan anak minum air putih sesuai kebutuhan
- Biasakan bermain bersama anak dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

### Kebutuhan cairan anak:

- umur 2 – 3 tahun sekitar 1.300 mL/ hari atau +/- 5 gelas belimbing.
- umur di atas 3 tahun kebutuhan cairan 1.700 mL/ hari atau +/- 7 gelas belimbing



### Biasakan mencuci tangan

- Biasakan cuci tangan dan kaki anak dengan air bersih dan sabun setiap habis bermain
- Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihan



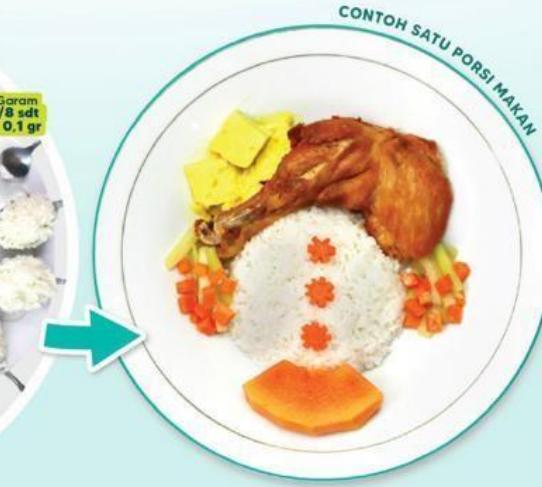
### Perawatan gigi anak anda

1. Mulai ajari anak menyikat gigi di depan cermin, secara teratur selama 2 menit dampingi anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun
2. Untuk anak usia 2–6 tahun pasta giginya seukuran 1 biji kacang polong
3. Untuk mengurangi risiko gigi berlubang pada anak:
  - Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tidur
  - Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng)
  - Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket di antara waktu makan
  - Biasakan teratur menyikat gigi sebelum tidur
  - Jangan membiasakan anak mengemut makanan



## SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

**Usia  
2-5 Tahun**



MAKANAN  
POKOK



LAUK HEWANI  
(Diutamakan)



LAUK  
NABATI



LEMAK  
(minyak/santan)



SAYUR  
& BUAH

### Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan ( 5-7 gelas belimbing / hari )

### Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan: • gr = gram    • ml = mililiter    • sdt = sendok teh    • sdm = sendok makan    • ptg = potong

# Gula, Garam, dan Lemak (GGL)



Konsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko kegemukan, hipertensi dan penyakit lainnya.

Kebutuhan gula, garam, dan lemak untuk anak usia 2-6 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Gula sebanyak 20 gram/hari, sekitar  $2 \frac{1}{2}$  sendok makan (setara dengan 70 kkal)
- b. Garam (natrium)  $\frac{1}{3}$  sendok teh (setara dengan 600-700 mg Natrium).
- c. Minyak (tersimpan dalam makanan) total sebanyak 20-25 gram, sekitar 2 -  $2 \frac{1}{2}$  sendok makan (setara 180-225 kkal)

# Jenis Makanan yang dibatasi dan dihindari



1. Aneka gorengan
2. Aneka kue kering maupun basah,
3. Makanan ringan dalam kemasan
4. Minuman manis kekinian (boba/*milk tea*/kopi racikan siap minum),
5. Makanan cepat saji (*fried chicken, burger, pizza*)
6. Makanan kalengan/olahan (kornet, sosis, sarden, etc)

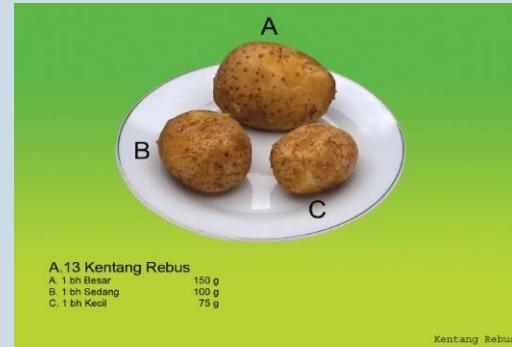
# Anjuran Jumlah Porsi Makan sehari (AKG, 2019)



Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun	Anak Usia 4-6 Tahun	Keterangan
Nasi	3 ½ p	4 p	1 porsi KH: : nasi 100 gram ( ¾ gelas belimbing), mie/bihun kering/makaroni 50 gram (1/2 gelas), roti tawar 70 gram (2 iris), kentang 200 gram (2 buah sedang).
Lauk hewani	2 ½ p	3 p	1 porsi lauk hewani : telur 55 gram (1 butir), daging ayam 35 gram (1 potong sedang), daging sapi 35 gram (1 potong sedang), ikan 50 gram (1 potong sedang, perlu ditambah minyak 5 gram), hati ayam 50 gram (2 buah kecil), perlu ditambah minyak 3 gram),
Lauk nabati	½ p	½ p	1 porsi lauk nabati: tempe 25 gram (1 potong sedang). Tahu 50 gram (1 buah sedang), kacang-kacangan 10-15 gram (1 – 1 ½ sendok makan)
Sayuran	1,5 p	2 p	<b>Sayur :</b> 1 porsi 50 gram ( ½ gelas), diutamakan sayur berwarna
Buah	2 p	2 p	<b>Buah :</b> 1 porsi 75 – 100 gram
Minyak	4 p	5 p	Jenis bahan makanan : minyak kelapa, minyak kelapa sawit,minyak jagung, mentega, margarin (1/2 sendok makan), kelapa parut 30 gram (5 sdm), santan 50 ml (1/4 gelas)
Gula	2 p	2 p	
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun		

## CONTOH BAHAN MAKANAN DAN PORSI

### NASI



### LAUK NABATI



### MINYAK

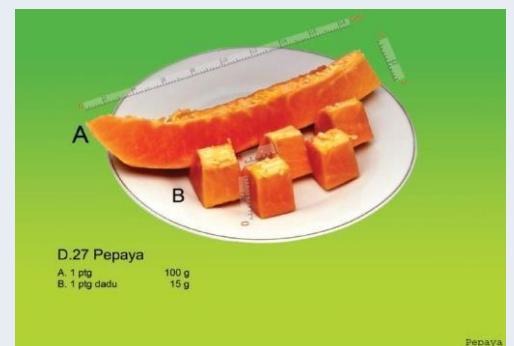


## CONTOH BAHAN MAKANAN DAN PORSI

### LAUK HEWANI



### SAYUR DAN BUAH



### GULA



**TERIMA  
KASIH**



# **Daftar Hadir Rapat**

# Tempat

## Hari / Tanggal

Acara

- BALAI WARGA RW 10 RAWAMANGUN  
POSYANDU BOUGENVILLE RAWAMANGUN.  
Senin, 20 NOVEMBER 2023, 09.00 WIB.  
PENYULUTAN EDUKASI KESEHATAN POSYANDU.  
PENYULUTAN HOMOR TELEPON.

## **NOTULENSI**

Pembahasan Kegiatan  
Materi

: “Penyuluhan Edukasi Kesehatan Posyandu”

:- Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

- ASI Eksklusif

- Pemberian Makanan Bayi & Anak

: Posyandu Bougenville Rawamangun, Balai  
Warga RW 10 Rawamangun/ 20 November  
2023

: Renika Bella Tania, A.Md.H.M. (Marketing,  
Tim PKRS)

: Renika Bella Tania, A.Md.H.M.

: 1. Silvquia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi)

2. Bidan Wuri Widayati (Bidan RSDN)

3. Bidan Nastini (Bidan RSDN)

Penanggung Jawab Rapat

Moderator

Narasumber

:

1. Rini

2. Ningsih

3. Munawaroh

4. Evi Amelia

5. Eka

6. Sri Agustin

7. Poppy Ismaya

8. Diah Safitri

9. Bu Ning

10. Ningtyas

11. Truly M

12. Monica (Bunda Ubikh)

13. Yanti M. Adinata

14. Lisa Saptalia

Peserta

## BAHASAN KEGIATAN

No	Pembahasan	Upaya yang dilakukan	Penanggung Jawab	Target
1	Materi yang disampaikan	<p><b>“Penyuluhan Edukasi Kesehatan pada Posyandu”</b></p> <p><b>Isi materi :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manfaat IMD bagi bayi</li> </ul> </li> <li><b>2. ASI Eksklusif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manfaat ASI Eksklusif</li> <li>- Bagaimana ASI diproduksi dan dilahirkan</li> <li>- Posisi Menyusui yang baik</li> <li>- Pelekatan Menyusui</li> <li>- Kesulitan yang dialami Ibu menyusui</li> <li>- Pentingnya menyusui hingga usia 2 tahun</li> <li>- Myths and Facts about Breastfeeding</li> </ul> </li> <li><b>3. Pemberian Makanan pada Bayi &amp; Anak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemenuhan Gizi Usia 6-23 bulan</li> <li>- Lima Kunci Makanan Aman</li> <li>- Praktik Pemberian MPASI</li> <li>- GGL</li> <li>- Jenis Makanan yang dibatasi dan dihindari</li> <li>- Porsi Makanan</li> </ul> </li> </ol>	1. Silvnia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi) 2. Bd. Wuri Widayati 3. Bd. Nastini	1. Materi edukasi tersampaikan dengan jelas 2. Audiens menyimak pemaparan edukasi yang disampaikan 3. Audiens memahami materi yang disampaikan 4. Target Audiens terpenuhi 10-20 peserta 5. Audiens aktif bertanya akan materi yang belum dipahami
2	Sesi Q & A	<p>a. <b>Pertanyaan :</b> Batasan Pemberian ASI sampai usia berapa jika lebih dari 2 tahun?  <b>Jawaban:</b> 2-3 tahun masih bisa tetapi ASI tidak dijadikan makanan utama, hanya sebagai tambahan saja.</p> <p>b. <b>Pertanyaan :</b> Bagaimana cara mengetahui makanan di luar diolah benar-benar matang &amp; apa dampaknya jika makanan kurang matang diberikan kepada bayi/balita?</p>	1. Silvnia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi) 2. Bidan Wuri Widayati	Audiens Kelompok Posyandu (memahami isi materi yang dipaparkan dan menjadi lebih tahu mengenai pertanyaan yang diajukan, dengan harapan ilmu terkait edukasi kesehatan tersampaikan

		<p><b>Jawaban:</b> sebaiknya, MPASI diolah sendiri karena ibu yang mengontrol sendiri bagaimana pemilihan bahan makanan, pengolahan, dll yang baik, aman, sehat, untuk anak, jika beli diluar tidak bisa dipastikan sumber bahan makanan tsb baik.</p> <p>Dampaknya tehadap anak yaitu penyakit seperti diare karena mengonsumsi makanan yang belum matang, diare pada anak berdampak fatal dibandingkan dengan diare pada orang dewasa, maka diperlukan kehati-hatian.</p> <p>c. <b>Pertanyaan :</b> Penyimpanan ASI maksimal berapa jam di suhu ruang dan kulkas/freezer?</p> <p><b>Jawaban:</b> Disuhu ruang kurang lebih 4 jam, di kulkas kurang lebih 6 jam, di freezer (keadaan beku) bisa sampai 2 minggu, tetapi harus dipastikan freezer berfungsi dengan baik.</p> <p>d. <b>Pertanyaan :</b> Apakah boleh memberikan mpasi regal dicampur dengan susu?</p> <p><b>Jawaban:</b> Usia balitanya berapa? Jika usia 6 bulan, sebaiknya jsngan diberikan dahulu. Akan tetapi berikan makanan dengan tekstur lumat sebagai pengenalan terhadap makanan.</p>	dengan baik dan penyuluhan berjalan dengan fun dan baik dan lancar
3.	Sesi Door Prize	<p><b>Pertanyaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ASI yang pertama kali keluar disebut? :</b> Kolostrum</li> <li>2. <b>MPASI dimulai sejak usia berapa bulan? :</b> (6 bulan)</li> <li>3. <b>Ada berapa jenis protein &amp; sebutkan contohnya:</b></li> </ol>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protein hewani: daging ayam, daging sapi, telur, ikan.</li> <li>- Protein Nabati: tahu, tempe oncom, kacang-kacangan.</li> </ul>		
<b>4</b>	<b>Penutup</b>	<b>Sesi Foto Bersama</b>		

Jakarta, 20 November 2023

Mengetahui,



dr. Anugerah Ariestiany

**(dr. Anugerah Ariestiany)**  
Ketua Tim PKRS

Menyetujui,



**Dharma Nugraha**  
Hospital Est.1996

**(drg. Purwanti Aminingsih, MARS, MPM, Ph.D)**  
Direktur RS Dharma Nugraha