



613.2  
Ind  
P

# PANDUAN

## PENYELENGGARAAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PEMULIHAN BAGI BALITA GIZI KURANG

### (Bantuan Operasional Kesehatan)



DITJEN BINA GIZI DAN KESEHATAN IBU DAN ANAK  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
2011





613.2  
Ind  
P

## PANDUAN PENYELENGGARAAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PEMULIHAN BAGI BALITA GIZI KURANG (Bantuan Operasional Kesehatan)



DITJEN BINA GIZI DAN KESEHATAN IBU DAN ANAK  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
2011

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.2

Ind

P Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal  
Bina Gizi dan Kesehatan Ibu Anak. **Panduan Penyelenggaraan  
Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang  
(Bantuan Operasional)**,--- Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011

1. Judul                    I. COMMUNITY HEALTH SERVICES
- II. NUTRITION

# KATA PENGANTAR

Salah satu sasaran dari 4 sasaran pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2010-2014 adalah menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi 15% dan menurunkan prevalensi pendek menjadi 32%.

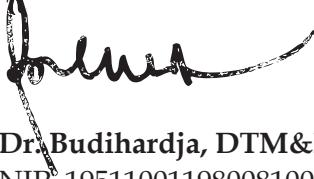
Pendekatan yang dilakukan untuk mencapai sasaran tersebut adalah melalui upaya penanggulangan gizi kurang yaitu: Pemantauan pertumbuhan balita di posyandu, penyuluhan dan konseling menyusui dan Makanan Pendamping ASI dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan pada balita gizi kurang. Sedangkan untuk balita gizi buruk perlu dirujuk ke fasilitas kesehatan untuk ditangani sesuai dengan tatalaksana gizi buruk.

Dalam rangka mendukung upaya-upaya tersebut, sejak tahun 2011, Kementerian Kesehatan menyediakan anggaran Bantuan Operasional Kesehatan (BOK) yang antara lain dapat digunakan untuk pembinaan posyandu dan penyuluhan serta penyediaan makanan pemulihan gizi untuk balita gizi kurang.

Buku panduan ini disusun sebagai acuan bagi para penyelenggara PMT Pemulihan di seluruh daerah di Indonesia. Buku ini berisi penjelasan tentang makanan tambahan bagi bayi dan anak balita berusia 6 – 59 bulan berbasis bahan makanan lokal, yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam mewujudkan pemberdayaan masyarakat yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan gizi balita.

Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini, kami sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya. Kami senantiasa terbuka menerima saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan buku panduan ini.

Direktur Jenderal  
Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak  
Kementerian Kesehatan RI



**Dr. Budihardja, DTM&H, MPH**  
NIP. 195110011980081001

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
Daftar Singkatan .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Sasaran .....	2
D. Pengertian .....	3
BAB II PRINSIP DASAR PMT PEMULIHAN .....	5
A. Prinsip .....	5
B. Komponen Pembiayaan .....	5
C. Persyaratan dan Jenis Makanan .....	6
BAB III PENYELENGGARAAN PMT PEMULIHAN	9
A. Persiapan .....	9
B. Pelaksanaan .....	10
C. Pemantauan dan Bimbingan Teknis .....	14
D. Pencatatan dan Pelaporan .....	14
BAB IV PENUTUP .....	17
DAFTAR PUSTAKA .....	18
LAMPIRAN .....	19

## Daftar Singkatan

ASI	:	Air Susu Ibu
BB	:	Berat Badan
BGM	:	Bawah Garis Merah
BOK	:	Bantuan Operasional Kesehatan
HMA	:	Hari Makan Anak
IPM	:	Indeks Pembangunan Manusia
KIA	:	Kesehatan Ibu dan Anak
KMS	:	Kartu Menuju Sehat
MP-ASI	:	Makanan Pendamping Air Susu Ibu
N	:	Naik
PB	:	Panjang Badan
PHBS	:	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
PMT	:	Pemberian Makanan Tambahan
Poskesdes	:	Pos Kesehatan Desa
Posyandu	:	Pos Pelayanan Terpadu
Pustu	:	Puskesmas Pembantu
SD	:	Standar Deviasi
T	:	Tidak Naik
TB	:	Tinggi Badan
TPG	:	Tenaga Pelaksana Gizi
UHT	:	Ultra High Temperature
TFC	:	Therapeutic Feeding Center

# BABI

---

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Usia balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Oleh karena itu, kelompok usia balita perlu mendapat perhatian, karena merupakan kelompok yang rawan terhadap kekurangan gizi.

Untuk mengatasi kekurangan gizi yang terjadi pada kelompok usia balita perlu diselenggarakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan. PMT Pemulihan bagi anak usia 6-59 bulan dimaksudkan sebagai tambahan, bukan sebagai pengganti makanan utama sehari-hari. PMT Pemulihan dimaksud berbasis bahan makanan lokal dengan menu khas daerah yang disesuaikan dengan kondisi setempat.

Mulai tahun 2011 Kementerian Kesehatan RI menyediakan anggaran untuk kegiatan PMT Penyuluhan dan PMT Pemulihan melalui dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK).

Dengan adanya dana BOK di setiap puskesmas, kegiatan PMT Pemulihan bagi anak balita usia 6 – 59 bulan diharapkan dapat didukung oleh pimpinan puskesmas dan jajarannya. Untuk memperoleh pemahaman yang sama dalam melaksanakan kegiatan dimaksud, maka disusun Panduan Penyelenggaraan PMT Pemulihan bagi Balita Gizi Kurang.

## B. Tujuan

### Tujuan Umum :

Sebagai acuan dalam pelaksanaan PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal bagi balita gizi kurang usia 6-59 bulan.

### Tujuan Khusus :

1. Memberikan informasi tentang Prinsip Dasar PMT Pemulihan
2. Memberikan informasi tentang penyelenggaraan PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal bagi balita gizi kurang 6 - 59 bulan.

## C. Sasaran

Balita gizi kurang atau kurus usia 6-59 bulan termasuk balita dengan Bawah Garis Merah (BGM) dari keluarga miskin menjadi sasaran prioritas penerima PMT Pemulihan.

### *Cara Penentuan Sasaran :*

Sasaran dipilih melalui hasil penimbangan bulanan di Posyandu dengan urutan prioritas dan kriteria sebagai berikut :

1. Balita yang dalam pemulihan pasca perawatan gizi buruk di TFC/Pusat Pemulihan Gizi/Puskesmas Perawatan atau RS
2. Balita kurus dan berat badannya tidak naik dua kali berturut-turut (2 T)
3. Balita kurus
4. Balita Bawah Garis Merah (BGM)

Balita dengan kriteria tersebut di atas, perlu dikonfirmasi kepada Tenaga Pelaksana Gizi atau petugas puskesmas, guna menentukan sasaran penerima PMT Pemulihan.

## D. Pengertian

1. **Balita sasaran** adalah balita usia 6-59 bulan.
2. **Balita gizi kurang** adalah balita dengan status gizi kurang berdasarkan indikator BB/U dengan nilai z-score : -2 SD sampai dengan <-3 SD.
3. **Balita kurus** adalah balita dengan status gizi kurang berdasarkan indikator BB/PB atau BB/TB dengan nilai z-score : -2 SD sampai dengan <-3 SD.
4. **Balita 2 T** adalah balita dengan hasil penimbangan yang tidak naik berat badannya 2 kali berturut-turut pada Kartu Menuju Sehat (KMS).
5. **Balita Bawah Garis Merah (BGM)** adalah balita yang berat badannya berada di bawah garis merah pada KMS.
6. **Balita pasca perawatan gizi buruk** adalah balita yang telah dirawat sesuai Tata Laksana Gizi Buruk yang sudah berada di kondisi gizi kurang (BB/TB dengan nilai z score -2 SD sampai dengan <-3 SD) dan tidak ada gejala klinis gizi buruk.
7. **Makanan tambahan** adalah makanan bergizi sebagai tambahan selain makanan utama bagi kelompok sasaran guna memenuhi kebutuhan gizi.
8. **Makanan Tambahan Pemulihan bagi balita** adalah makanan bergizi yang diperuntukkan bagi balita usia 6-59 bulan sebagai makanan tambahan untuk pemulihan gizi.
9. **Makanan lokal** adalah bahan makanan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.
10. **Makanan pabrik** adalah makanan jadi hasil olahan pabrik

11. **Hari Makan Anak (HMA)** adalah jumlah hari makan balita usia 6-59 bulan yang mendapat makanan tambahan pemulihan berbasis bahan makanan/makanan lokal yakni sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.
12. **Keluarga Miskin** adalah keluarga yang tidak mampu makan 2 kali sehari, tidak memiliki pakaian berbeda untuk di rumah, bekerja dan bepergian, bagian terluas rumah berlantai tanah dan tidak mampu membawa anggota keluarga ke sarana kesehatan.

# BAB II

## PRINSIP DASAR PMT PEMULIHAN

### A. Prinsip

1. PMT Pemulihan diberikan dalam bentuk makanan atau bahan makanan lokal dan **tidak diberikan dalam bentuk uang**.
2. PMT Pemulihan hanya sebagai tambahan terhadap makanan yang dikonsumsi oleh balita sasaran sehari-hari, **bukan sebagai pengganti makanan utama**.
3. PMT Pemulihan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita sasaran sekaligus sebagai proses pembelajaran dan sarana komunikasi antar ibu dari balita sasaran.
4. PMT pemulihan merupakan kegiatan di luar gedung puskesmas dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang dapat diintegrasikan dengan kegiatan lintas program dan sektor terkait lainnya.
5. PMT Pemulihan dibiayai dari dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK). Selain itu PMT pemulihan dapat dibiayai dari bantuan lainnya seperti partisipasi masyarakat, dunia usaha dan Pemerintah Daerah.

### B. Komponen Pembiayaan

Dana BOK kegiatan PMT Pemulihan dapat digunakan untuk pembelian bahan makanan dan atau makanan lokal termasuk bahan bakar guna menyiapkan PMT pada saat memasak bersama.

Transport petugas puskesmas dan atau kader dalam rangka penyelenggaraan PMT Pemulihan dapat menggunakan dana operasional posyandu.

### C. Persyaratan Jenis dan Bentuk Makanan

1. Makanan tambahan pemulihan diutamakan berbasis bahan makanan atau makanan lokal. Jika bahan makanan lokal terbatas, dapat digunakan makanan pabrikan yang tersedia di wilayah setempat dengan memperhatikan kemasan, label dan masa kadaluarsa untuk keamanan pangan.
2. Makanan tambahan pemulihan diberikan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita sasaran.
3. PMT Pemulihan merupakan tambahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita dari makanan keluarga.
4. Makanan tambahan balita ini diutamakan berupa sumber protein hewani maupun nabati (misalnya telur/ikan/daging/ayam, kacang-kacangan atau penukar) serta sumber vitamin dan mineral yang terutama berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan setempat.
5. Makanan tambahan diberikan sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.
6. Makanan tambahan pemulihan berbasis bahan makanan /makanan lokal ada 2 jenis yaitu berupa:
  - a. MP-ASI (untuk bayi dan anak berusia 6-23 bulan)
  - b. Makanan tambahan untuk pemulihan anak balita usia 24-59 bulan berupa makanan keluarga.
7. Bentuk makanan tambahan pemulihan yang diberikan kepada balita dapat disesuaikan dengan pola makanan sebagaimana tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Pola Pemberian Makanan**  
**Bayi dan Anak Balita**

USIA (BULAN)	ASI	BENTUK MAKANAN		
		MAKANAN LUMAT	MAKANAN LEMBIK	MAKANAN KELUARGA
0 - 6*	Yellow			
6 - 8	Yellow	Green		
9 - 11	Yellow		Blue	
12 - 23	Yellow			Red
24 - 59				Red

Ket: 6\* = 5 bulan 29 hari



# BAB III

## PENYELENGGARAAN PMT PEMULIHAN

Kegiatan PMT Pemulihan berbasis makanan lokal bagi balita berusia 6-59 bulan merupakan serangkaian kegiatan sebagai berikut :

1. Persiapan
2. Pelaksanaan
3. Pemantauan
4. Pencatatan dan Pelaporan

Langkah-langkah penyelenggaraan PMT Pemulihan sebagai berikut :

### A. Persiapan

1. Kecamatan/Puskesmas:
  - Sosialisasi dari Puskesmas ke kader tentang rencana pelaksanaan PMT Pemulihan yang menggunakan dana penunjang pelayanan kesehatan merujuk pada Juknis BOK
  - Rapat koordinasi dan organisasi pelaksana untuk menentukan lokasi, jenis PMT Pemulihan, alternatif pemberian, penanggung jawab, pelaksana PMT Pemulihan (menggunakan dana kegiatan lokakarya mini dari BOK)
  - Konfirmasi status gizi calon penerima PMT Pemulihan
  - Penentuan jumlah dan alokasi sasaran
  - Perencanaan menu makanan tambahan pemulihan.

2. Desa /Kelurahan/Pustu/Poskesdes
  - Rekapitulasi data sasaran balita berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin
  - Mengirimkan data balita sasaran yang akan mendapat PMT Pemulihan ke puskesmas
  - Pembinaan pelaksanaan PMT Pemulihan termasuk penyusunan menu makanan tambahan
2. Dusun/ RW/Posyandu
  - Pendataan sasaran balita sesuai kriteria prioritas sasaran diatas dan berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin?
  - Menyampaikan data calon sasaran penerima PMT Pemulihan ke Desa/Kelurahan/Pustu /Poskesdes untuk dikonfirmasi status gizinya
  - Menerima umpan balik mengenai jumlah sasaran penerima PMT Pemulihan dari puskesmas serta menyampaikannya kepada ibu balita sasaran
  - Membentuk kelompok ibu balita sasaran
  - Merencanakan pelaksanaan PMT Pemulihan (jadwal, lokasi, jenis dan bentuk PMT Pemulihan, alternatif pemberian, penanggung jawab, pelaksana PMT Pemulihan)

## B. Pelaksanaan

Penyelenggaraan PMT Pemulihan lokal perlu didukung dengan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh tenaga kesehatan dan kader kepada keluarga sasaran.

Dalam pelaksanaan PMT pemulihan, perlu dipertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Apabila memungkinkan, hari masak penyelenggaraan PMT Pemulihan dilakukan setiap hari di tempat tertentu yang disepakati bersama.
2. Bila hari masak setiap hari tidak memungkinkan, maka hari masak sebaiknya dilakukan 2 kali seminggu.
3. Bagi daerah yang kondisi geografisnya sulit, hari masak dapat dilakukan sekali seminggu

Berikut adalah beberapa alternatif cara penyelenggaraan kegiatan PMT-Pemulihan yang dapat dipilih sesuai dengan kondisi setempat :

**1. Masak bersama setiap hari :**

- a. Makanan tambahan pemulihan disiapkan dan dimasak oleh kader bersama ibu sasaran di rumah kader atau tempat lain sesuai kesepakatan.
- b. Makanan tambahan pemulihan yang dihidangkan dapat berupa 1 porsi makanan lauk atau makanan selingan dan buah.
- c. Setiap hari kader bersama ibu balita memasak makanan sesuai umur anak di tempat yang disepakati bersama. Masing-masing 1 anak balita sasaran mendapat makanan tambahan yang sudah dimasak tersebut ditambah 1 porsi buah, seperti papaya, semangka atau melon.
- d. Selama ibu memberikan makanan pada anak, kader memberikan penyuluhan tentang makanan dan manfaatnya.
- e. Kegiatan serupa berlangsung selama 7 hari dalam seminggu berturut-turut.
- f. Jika ada ibu dan balita sasaran yang tidak hadir, kader mengantar makanan tambahan pemulihan ke rumah balita tersebut.

- g. Jumlah hari makan anak adalah 90 hari (HMA) yang dilakukan berturut-turut.
- 2. Masak bersama 2 kali seminggu :**
- a. Penyelenggaraan masak bersama dapat dilakukan 2 kali seminggu dalam bentuk makanan lokal.
  - b. Setiap 2 kali seminggu kader bersama ibu balita memasak makanan sesuai umur anak di tempat yang disepakati bersama. Masing-masing 1 anak balita sasaran mendapat makanan tambahan yang sudah dimasak tersebut ditambah 1 porsi buah.
  - c. Hari-hari lainnya dapat diberikan bahan makanan yang kering seperti : telur, abon, peyek kacang, teri kering, biskuit, susu UHT, buah-buahan, dll untuk dibawa pulang selama 2 hari berikutnya.(lihat lampiran 4)
  - d. Makanan tambahan pemulihan yang dihidangkan dapat berupa 1 porsi makanan lauk atau makanan selingan dan buah.
  - e. Selama ibu memberikan makanan pada anak, kader memberikan penyuluhan tentang makanan dan manfaatnya.
  - f. Kegiatan serupa berlangsung selama 2 kali dalam seminggu.
  - g. Jika ada ibu dan balita sasaran yang tidak hadir, kader mengantar makanan tambahan pemulihan ke rumah balita tersebut.
  - h. Jumlah hari makan anak adalah 90 hari (HMA) yang dilakukan berturut-turut.

*Buah untuk dibawa pulang sebaiknya buah yang kering seperti pisang, jeruk, alpukat dll, sedangkan untuk dimakan ditempat berupa papaya, semangka, melon dan sejenisnya.*

### **3. Masak bersama 1 kali seminggu :**

- a. PMT Pemulihan berbasis bahan makanan/makanan lokal disiapkan dan dimasak oleh ibu sasaran secara berkelompok bersama para kader.
- b. Penyelenggaraan masak bersama dapat dilakukan sekali seminggu dalam bentuk makanan lokal.
- c. Setiap awal minggu atau hari yang disepakati, kader bersama para ibu dari balita sasaran memasak hidangan makanan lengkap berupa bubur, nasi, lauk pauk, sayur dan buah untuk dimakan oleh anak bersama-sama sebagai sarana pembelajaran. Makanan dimasak sesuai menu yang direncanakan semula, kemudian dibagikan hanya kepada balita sasaran. Masing-masing anak balita sasaran mendapat makanan tambahan yang sudah dimasak oleh kader bersama ibu balita.
- d. Hari-hari lainnya dapat diberikan bahan makanan yang kering untuk dibawa pulang, seperti : telur, abon, peyek kacang, teri kering, biskuit, susu UHT, buah-buahan, dll.
- e. Selama ibu memberikan makanan pada anak, kader memberikan penyuluhan tentang makanan dan manfaatnya.
- f. Kegiatan serupa berlangsung selama 1 kali dalam seminggu selama 90 hari.
- g. Jumlah hari makan anak adalah 90 hari (HMA) yang dilakukan berturut-turut.
- h. Jika ada ibu dan balita sasaran yang tidak hadir, kader mengantar makanan tambahan pemulihan ke rumah balita tersebut.

Contoh PMT Pemulihan berbasis bahan makanan/ makanan lokal dapat dilihat pada lampiran.

*Untuk menghindari PMT Pemulihan sebagai pengganti makanan utama di rumah, maka PMT Pemulihan sebaiknya diberikan pada pagi hari diantara makan pagi dengan makan siang (sekitar pukul 10.00-11.00), atau diantara makan siang dengan makan malam (sekitar pukul 14.00-16.00) waktu setempat.*

### C. Pemantauan dan Bimbingan Teknis

1. Pemantauan dilakukan setiap bulan selama pelaksanaan PMT Pemulihan.
2. Pemantauan meliputi pelaksanaan PMT Pemulihan, pemantauan berat badan setiap bulan; sedangkan pengukuran panjang/tinggi badan hanya pada awal dan akhir pelaksanaan PMT Pemulihan menggunakan formulir pada lampiran 7 dan lampiran 8.
3. Pemantauan dan bimbingan teknis dilakukan oleh Kepala Puskesmas, Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) puskesmas atau bidan di desa kepada ibu Kader pelaksana PMT Pemulihan.

### D. Pencatatan dan Pelaporan

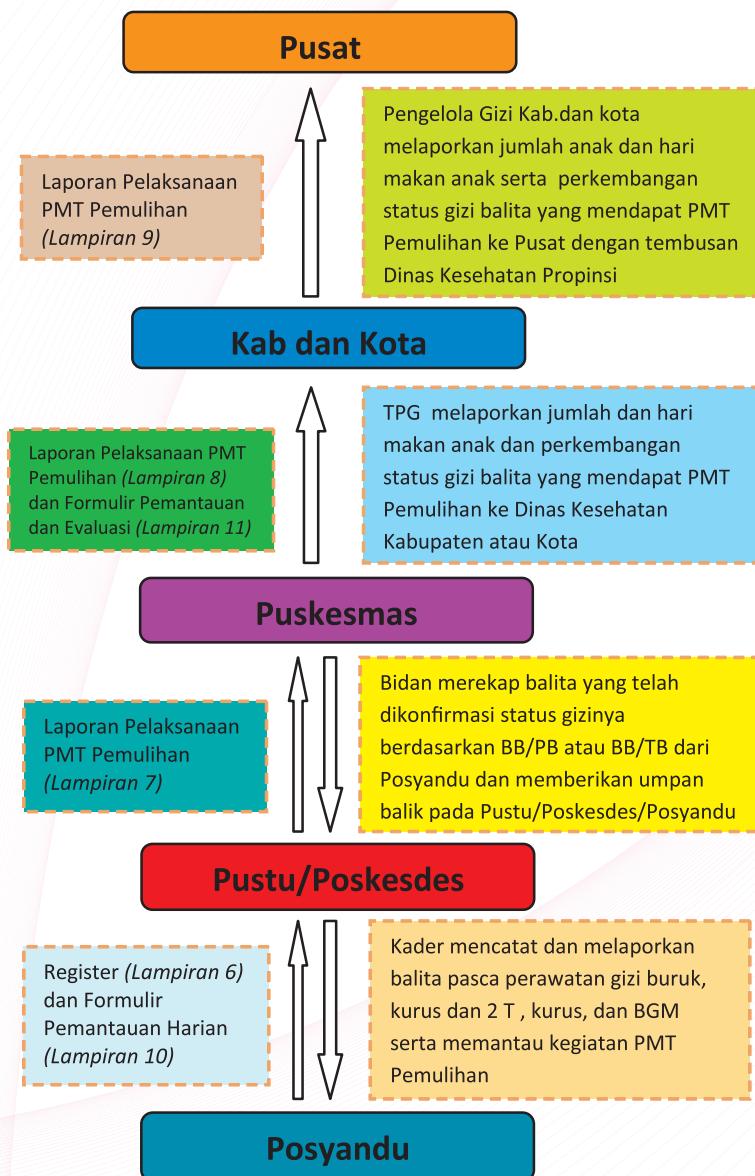
- **Menu makanan tambahan pemulihan**

Ibu melakukan pencatatan harian sederhana mengenai daya terima makanan tambahan pemulihan (Lampiran 10) yang akan dipantau oleh kader atau bidan di desa setiap minggu. Hasil pencatatan daya terima makanan tambahan pemulihan dibahas pada saat masak bersama.

- **Keuangan**
  1. Penggunaan dana kegiatan PMT Pemulihan ini merupakan bagian dari dana BOK yang harus dipertanggung jawabkan.
  2. Pengajuan kebutuhan dana untuk pelaksanaan PMT pemulihan mengikuti petunjuk pelaksanaan/petunjuk teknis Panduan BOK.
  3. Pertanggungjawaban keuangan berupa rincian dan nota pembelian bahan makanan dan bahan bakar untuk PMT Pemulihan yang dilaksanakan oleh TPG puskesmas atau tenaga lainnya disampaikan kepada Kepala Puskesmas untuk diteruskan kepada Dinkes Kabupaten/Kota.
- **Hasil kegiatan PMT Pemulihan**
  1. Jumlah anak yang mendapat makanan tambahan pemulihan dan hari anak mendapat makanan tambahan pemulihan selama pelaksanaan PMT Pemulihan.
  2. Status gizi balita  
Penambahan berat badan balita dicatat setiap bulan. Perkembangan status gizi balita (BB/PB atau BB/TB) dicatat pada awal dan akhir pelaksanaan PMT Pemulihan serta dilaporkan oleh Kepala Puskesmas ke Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.  
Selanjutnya Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota melaporkan perkembangan status gizi ke Pusat\* dengan tembusan ke Dinas Kesehatan Provinsi.

\* Direktorat Bina Gizi, Ditjen Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI,  
Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav 4-9 Jakarta Selatan  
email : subditbkm@yahoo.com

# Skema Pencatatan dan Pelaporan PMT Pemulihan Berbasis Bahan Makanan Lokal



## BAB IV

---

### BAB IV

### PENUTUP

Buku panduan ini diharapkan dapat menjadi acuan para petugas di daerah dalam melaksanakan kegiatan PMT Pemulihan bagi anak balita usia 6-59 bulan dengan menggunakan dana BOK.

Setiap daerah diharapkan dapat mengembangkan resep-resep PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal ini sesuai kondisi daerah masing-masing. Petugas di daerah dapat melakukan kajian atau ujicoba bahan makanan lokal untuk dikembangkan sebagai bahan makanan lokal yang potensial untuk dikembangkan sebagai resep unggulan untuk PMT Pemulihan bagi anak balita.

Dengan adanya contoh resep dalam lampiran buku ini, diharapkan daerah dapat lebih kreatif lagi mengembangkan resep-resep unggulan yang memenuhi syarat gizi, dengan rasa yang disukai oleh anak, mudah diperoleh, aman untuk dikonsumsi dengan harga yang relatif terjangkau.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan status gizi anak balita di daerah masing-masing.

## **Daftar Pustaka**

Departemen Kesehatan RI, Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan, Departemen Kesehatan RI, 2005.

Departemen Kesehatan RI, Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping ASI Lokal, Departemen Kesehatan RI 2006

Institute Danone, Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang, Kompas Gramedia 2010

Kementerian Kesehatan RI, Petunjuk Teknis Bantuan Operasional Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2011

## Lampiran 1

### Angka Kecukupan Gizi Rata-rata Yang Dianjurkan Bagi Anak 6-59 Bulan Per Orang Per Hari

No	Kelompok Umur	Energi (Kkal)	Protein (gram)
1.	6-11 bulan	650	16
2.	1-3 tahun	1000	25
3.	4-6 tahun	1550	39

## Lampiran 2

### Contoh Resep

#### PMT Pemulihan Untuk Bayi dan Anak 6 - 23 Bulan (Hari Masak 1 Kali Seminggu)

##### 1. Bubur Singkong Saus Jeruk

(untuk bayi umur 6-8 bulan)

Bahan :

- 10 gram tepung beras
- 30 gram singkong putih
- 20 gram tahu putih, haluskan
- 20 gram telur ayam
- 10 gram daun bayam
- 1sdt minyak sayur
- 20 gram tomat
- 150 cc air kaldu ayam
- 50 gram jeruk manis

*Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi :  
Energi : 168 Kkal  
Protein : 6,6 gram*

Cara membuat:

1. Cairkan tepung beras dengan air kaldu menjadi adonan
2. Masukkan tahu yang dihaluskan ke dalam adonan dan tambahkan minyak, telur dan singkong yang sudah direbus dan dihaluskan. Masak sambil diaduk terus hingga menjadi bubur
3. Masukkan daun bayam yang sudah diiris halus dan tomat cincang, aduk kembali hingga sayuran matang
4. Angkat dan tambahkan air jeruk. Berikan kepada bayi dalam keadaan hangat.



**Bubur Singkong Saus Jeruk**

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

## 2. Bubur Sumsum Kacang Ijo

(untuk bayi umur 6-8 bulan)

Bahan :

- 20 gram tepung beras
- 40 gram santan
- 20 gram kacang ijo
- 25 gram bayam

*Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi :  
Energi : 175 Kkal  
Protein : 6 gram*

Cara membuat:

1. Kacang ijo direbus sampai lunak, lalu masukkan daun bayam yang sudah diiris halus. Setelah bayam matang lalu diangkat, kemudian disaring dan ampasnya dibuang.
2. Tepung beras dimasak dengan santan
3. Setelah kental dan matang campur dengan kacang ijo dan bayam yang sudah disaring dan aduk sampai rata



**Bubur Sumsum Kacang Ijo**

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

### 3. Nasi Tim Kacang Merah

(untuk bayi umur 9 - 11 bulan)

Bahan :

- 20 gram beras
- 20 gram kacang merah
- 25 gram labu siam
- 10 gram wortel
- 5 gram (1 sdt) minyak
- Air secukupnya

*Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi :  
Energi : 215 Kkal  
Protein : 7 gram*

Cara membuat:

1. Masak beras dan kacang merah dengan air hingga matang.
2. Tambahkan labu siam dan wortel yang sudah dicincang.
3. Masak sampai kekentalan yang cukup



Nasi Tim Kacang Merah

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

#### 4. Nasi Tim Kangkung Tomat ( Untuk bayi umur 9-11 bulan )

Bahan :

- 50 gram nasi aron
- 10 gram teri basah
- 20 gram tempe
- 15 gram daun kangkung
- 20 gram tomat
- 5 gram minyak sayur
- 75 cc air kaldu ayam

*Untuk 1 porsi*  
*Nilai Gizi per porsi :*  
*Energi : 188 Kkal*  
*Protein : 8,4 gram*

Cara membuatnya:

1. Masukan air kaldu ke dalam panci, tambahkan nasi aron, ikan teri basah yang dihaluskan, tempe yang dihaluskan, dan minyak sayur aduk hingga rata
2. Setelah masakan setengah matang, masukkan daun kangkung dan tomat yang sudah dicincang halus, aduk kembali sampai matang dan siap dihidangkan.
3. Berikan kepada bayi dalam keadaan hangat



Nasi Tim Kangkung Tomat

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

## 5. Nasi Tim Tahu Hati Ayam

( Untuk bayi umur 9-11 bulan )

Bahan :

- 4 sdm beras
- ½ pasang hati ayam
- 1 buah tahu ukuran sedang
- 1 sdm wortel parut
- 1 sdm daun bayam iris
- 1 sdt minyak goreng
- 400 cc air

*Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi:  
Energi : 288 Kkal  
Protein : 11 gram*

Cara membuat:

1. Beras dicuci bersih dimasak menjadi aron
2. Rebus hati sampai matang, parut lalu sisihkan
3. Campur nasi aron dengan tahu yang sudah dihaluskan, minyak, air 400 cc, tim dengan api sedang
4. Terakhir masukkan sayuran yang sudah dirajang halus
5. Masak terus hingga matang
6. Bila sudah matang di blender atau disaring
7. Sajikan tim saring dengan piring, lalu taburkan hati ayam parut diatasnya.



Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

## 6. Bubur Semur Ayam dan Sayuran (untuk anak umur 12-23 bulan)

Bahan :

- 25 gram beras
- 10 gram daging ayam cincang
- 25 gram wortel cincang
- 10 gram kacang merah
- 5 gram (1 sdt) minyak
- ½ sdm bawang merah
- 1 sdm kecap manis
- Garam beryodium secukupnya.

*Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi :  
Energi : 225 Kkal  
Protein : 7,6 gram*

Cara membuat:

1. Masak beras dengan air hingga menjadi nasi lembek atau bubur
2. Tumis daging ayam dengan bawang merah tambahkan kacang merah, wortel dan sedikit kecap serta garam. Rebus sampai empuk.
3. Untuk menghidangkan, tuang tumisan di atas nasi lembek atau bubur
4. Berikan kepada bayi selagi hangat.



**Bubur Semur Ayam dan Sayuran**

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

## 7. Bola Tempe Saus Kuning

(untuk anak umur 12-23 bulan)

Bahan :

- 100 gram tempe
- 20 gram tomat
- 1 sdt bawang putih cincang
- 1 sdm bawang merah cincang
- 2 butir kemiri
- ½ sdt kunyit iris
- 10 gram minyak untuk menggoreng

Untuk 4 porsi

Nilai Gizi per porsi :

Energi : 250 Kkal

Protein : 10 gram

Cara membuat:

1. Tempe dihaluskan hingga bisa dibulatkan dengan menggunakan 2 sendok teh. Goreng dalam minyak panas
2. Buat bumbu dengan menghaluskan kemiri, kunyit, bawang putih,
3. Bumbu yang sudah dihaluskan di tumis dengan minyak dan bawang merah, tambahkan tomat iris dan sedikit air.
4. Campurkan bola tempe ke dalam bumbu, hidangkan selagi hangat.

Ket : Dimakan dengan nasi : 50 gram



**Bola Tempe Saus Kuning**

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

## 8. Abon Ayam Suwir

(untuk anak umur 12-23 bulan)

Bahan:

- 500 gr daging ayam tanpa tulang
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas
- 1 btg serai bagian yang putih, memarkan
- 500 ml air kelapa
- 3 lbr daun jeruk, iris halus
- 150 ml santan kental
- minyak untuk mengoreng

*Untuk 16 porsi (400 gram)  
Nilai Gizi per porsi (25 gram) :  
Energi : 146 Kkal  
Protein : 8 gram*

Bahan dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 100 gr gula merah
- 2 sdt air asam jawa
- 2 cm lengkuas
- 6 bh cabai merah



Cara membuat:

1. Rebus ayam bersama daun salam, lengkuas, serai, air kelapa hingga empuk, angkat, tiriskan, suwir-suwir mengikuti seratnya. Sisihkan.
2. Campur santan bersama bumbu halus dan sisa air perebus ayam, masukkan ayam suwir dan daun salam. Aduk hingga cairannya habis, kemudian kecilkan apinya.
3. Tambahkan sedikit minyak goreng ke dalam wajan, aduk rata, masak hingga daging kering. Kalau daging belum kering, taruh dalam loyang, ratakan, panggang dalam oven hingga abon kering.
4. Setelah abon kering masukkan bawang putih goreng, bawang merah goreng aduk rata. Simpan dalam toples.

Catatan : Pada saat membagikan makanan kering kepada anak, berikan tambahan 1 buah pisang/jeruk/alpukat.

## 9. Telur Dadar Tempe

Bahan:

- 4 butir telur
- 100 gram tempe, kukus dan haluskan
- 1 btg daun seledri, diiris
- 1 btg daun bawang, diiris
- 3 siung bawang putih, dicincang
- 1/2 buah bawang bombay, dicincang
- 3/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm margarin untuk menumis

*Untuk 8 porsi  
Nilai Gizi per porsi:  
Energi : 89 Kkal  
Protein : 6 gram*

Cara membuat:

1. Panaskan margarin. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Angkat dan sisihkan.
2. Kocok lepas telur. Masukkan tumisan bawang putih, tempe, cabai rawit merah, daun seledri, daun bawang, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Tambahkan saus cabai. Aduk rata.
4. Panaskan 1 sendok makan margarin. Masukkan campuran telur. Aduk-aduk sebentar. Tutup. Biarkan sampai matang.



**Telur Dadar Tempe**

Catatan : Pada saat membagikan makanan kering kepada anak, berikan tambahan 1 buah pisang/jeruk/alpukat

## 10. Bakwan Teri

Bahan:

- ½ kg ikan teri segar, buang kepalanya, cuci dan tiriskan
- 2 batang daun bawang, diiris tipis
- 1 batang daun seledri, diiris halus
- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 50 gram tepung beras
- 1 butir telur
- garam sesuai selera
- minyak goreng

*Untuk 5 porsi  
Nilai Gizi per porsi:  
Energi : 167 Kkal  
Protein : 23 gram*

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt merica bulat
- 1 sdt kunyit
- ½ sdt jahe
- 4 buah bawang merah

Cara membuat:

1. Campur bumbu yang sudah dihaluskan dengan tepung beras, seledri, daun bawang dan tomat. Masukkan 3-4 sdm air sampai adonan rata.
2. Masukkan ikan teri, telur dan garam. Aduk lagi sampai rata.
3. Panaskan minyak goreng di dalam wajan dengan api sedang.
4. Goreng adonan bakwan sesendok demi sesendok sampai matang dan kecoklatan
5. Angkat, tiriskan. Siap dihidangkan.



**Bakwan Teri**

Catatan : Pada saat membagikan makanan kering kepada anak, berikan tambahan 1 buah pisang/jeruk/alpukat

## Lampiran 3

**Contoh Menu**  
**PMT Pemulihan Untuk Anak 24 - 59 Bulan**  
(Hari Masak 2 Kali Seminggu)

Menu	Bahan Makanan	Berat Bersih (gram)	URT	Nilai Gizi
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi	
Sayur lodeh	Labu siam	25	2 sdm	Energi : <b>352 Kkal</b> Protein : <b>15 gram</b>
	Kacang panjang	25	2 helai	
	Wortel	25	½ ptg kecil	
	Santan	5	½ sdm	
Semur telur + tahu	Telur	50	1 btr sdg	
	Tahu	40	1/3 bj sdg	
Buah	Jeruk	50	1 bh kcl	
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi	Energi : <b>256 Kkal</b> Protein : <b>8 gram</b>
Ikan goreng	Ikan Nila	30	1/3 ekor kcl	
Tumis kangkung	Kangkung	50	½ gelas	
Pisang	Pisang	25	1 bh sdg	
Bubur Kacang ijo	Kacang hijau	25	2 sdm	Energi : <b>263 Kkal</b> Protein : <b>12 gram</b>
	Gula	15	1 sdm	
	Santan	5	½ sdm	
	Roti	50	2 iris	
Telur rebus	Telur	50	1 btr sdg	
Buah	Semangka	50	½ ptg sdg	
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi	Energi : <b>466 Kkal</b> Protein : <b>20 gram</b>
Sup kacang merah	Kacang merah	25	2 sdm	
	Wortel	25	½ ptg kcl	
	Daging sapi	25	1 ptg sdg	
Tempe goreng	Tempe	25	1 ptg	
Buah	Pisang	50	1 bh sdg	

Nasi	Beras	50	$\frac{3}{4}$ gls nasi	Energi : <b>434 Kkal</b> Protein : <b>14 gram</b>
Pindang telur puyuh	Telur puyuh	50	5 btr	
Bening bayam	Bayam	50	$\frac{1}{2}$ gelas	
	Jagung	25	2 sdm	
Tahu goreng	Tahu	50	$\frac{1}{2}$ bh sdg	
Buah	Alpukat	50	$\frac{1}{2}$ ptg sdg	
Nasi	Beras	50	$\frac{3}{4}$ gls nasi	Energi : <b>463 Kkal</b> Protein : <b>33 gram</b>
Abon sapi/ikan	Abon sapi/ikan	50	2 sdm	
Cap cay	Kentang	50	$\frac{1}{2}$ bh sdg	
	Wortel	25	$\frac{1}{2}$ bh kcl	
	Buncis	25	5 bh	
Buah	Pepaya	50	$\frac{1}{2}$ ptg sdg	
Nasi	Beras	50	$\frac{3}{4}$ gls nasi	Energi : <b>371 Kkal</b> Protein : <b>15 gram</b>
Pindang Ikan	Ikan	30	1 ptg kcl	
Perkedel tahu	Tahu	25	1 ptg kcl	
	Telur	10	1 sdm	
	Minyak	5	1 sdt	
Tumis labu siam	Labu siam	25	$\frac{1}{2}$ ptg kcl	
	Minyak	5	1 sdt	
Buah	Jeruk	50	$\frac{1}{2}$ ptg sdg	
Singkong Cantik Manis (selingan)	Singkong	50	3 sdm	Energi : <b>214 Kkal</b> Protein: <b>3 gram</b>
	Kacang tolo	25	1 sdm	
	Kelapa muda parut	20	1 sdm	
	Pisang kepok/raja/uli	25	1 buah	
	Gula pasir	20	1,5 sdm	
	Daun pisang(untuk membungkus)			

## Lampiran 4

### Contoh Bahan Makanan/Makanan Kering yang Dibagikan pada Balita Sasaran Setelah Hari Memasak

Hari	Bahan Makanan	Usia Anak		
		6 - 8 bulan	9 - 11 bulan	12 - 23 bulan
	Jumlah	Jumlah	Jumlah	Jumlah
<b>Hari Masak</b> Menu makanan disesuaikan dengan umur anak dan resep yang telah direncanakan				
<b>Hari II</b>	- Abon - Peyek Kacang - Pisang	20 gr 1 bh -	20 gr 1 bh -	40 gr 1 bh -
<b>Hari III</b>	- Telur Puyuh - Abon - Pisang	5 btr -	5 btr -	5 btr -
<b>Hari IV</b>	- Abon - Telur ayam - Jeruk	20 gr 1 bh -	20 gr 1 bh -	40 gr 1 bh -
<b>Hari V</b>	- Biskuit - Teri kering - Jeruk	3 bh -	3 bh -	3 bh -
<b>Hari VI</b>	- Telur ayam - Alpukat	1 btr 1 bh	1 btr 1 bh	1 btr 1 bh
<b>Hari VII</b>	- Telur ayam - Susu UHT - Alpukat	1 btr -	1 btr 1 bh	1 btr -

## Lampiran 5

### Jumlah Paket Bahan Makanan/Makanan Kering yang Dibagikan pada Balita Sasaran Selama 6 Hari :

Bahan Makanan	Usia Anak		
	6-8 bulan	9-11 bulan	12-23 bulan
Jumlah	Jumlah	Jumlah	Jumlah
Abon	40 gr (3 sdm)	40 gr (3 sdm)	80 gr (6 sdm)
Telur Puyuh	5 butir	5 butir	5 butir
Telur Ayam	2 butir	2 butir	2 butir
Susu UHT	-	-	-
Teri Kering	-	-	-
Peyek kacang	-	-	-
Biskuit	3 buah	3 buah	3 buah
Pisang raja	2 buah	2 buah	2 buah
Jeruk	2 buah	2 buah	2 buah
Alpukat	2 buah	2 buah	2 buah

#### Catatan :

- Abon sapi bisa diganti dengan abon ayam dan abon ikan
- Biskuit yang tersedia setempat
- Susu cair UHT yang tersedia, yang penting baca tanggal kadaluarsa
- Peyek kacang bisa diganti dengan peyek kacang ijo, kacang kedele, snack kacang telur, enting-enting kacang,
- Semua bahan makanan/makanan kering ini disimpan di tempat kering dan tertutup agar terhindar dari binatang penggerat seperti tikus, kecoa, semut dll.
- Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan menyupai anak.

Lampiran 6

34

Panduan Penyelenggaraan PMT Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang

**Daftar Balita Gizi Kurang Penerima Makanan Tambahan Pemulihan**  
**Tahun .....**

(\*) Status gizi berdasarkan indeks BB/TB

Lampiran 7

Laporan Pelaksanaan PMT Pemulihhan Balita Gizi Kurang (Desa ke Puskesmas)

Nama Desa :  
Puskesmas :  
Kecamatan :

Kabupaten/Kota :  
Propinsi :

Tanggal .....  
TPG/Bidan Desa

—

- \* ) Jumlah anak 6-59 bulan di masing-masing posyandu
- \*\*\* ) Status gizi berdasarkan indeks BB/TB

Lampiran 8

## Laporan Pelaksanaan PMT Pemulihkan Balita Gizi Kurang (Puskesmas ke Kabupaten) (3 bulan)

Nama Puskesmas

Kecamatan

Mengetahui,

Tanggal .....

Kabupaten :

Propinsi : :

Kepala Puskesmas

TPG Puskesmas

( )

( )

Lampiran 9

Laporan Pelaksanaan PMT Pemuiuhan Gizi Kurang (Kabupaten ke Pusat/Propinsi)

Kabupaten :

Propinsi:

Tanggal .....  
Kasi Gizi Dinkes Kab/Kota,

( )

## Lampiran 10

### FORMULIR PEMANTAUAN HARIAN PMT PEMULIHAN DANA BOK BALITA GIZI KURANG TAHUN 2011

Nama : ...  
Jenis Kelamin : ...  
BB awal : ...  
PB atau TB awal : ...  
Nama KK / Ibu : ...  
Alamat : ...

Desa : ...  
Posyandu : ...  
Nama Kader : ...  
Pembina Desa : ...  
Puskesmas : ...  
Kecamatan : ...

No	Tanggal	Nama Menu	Bahan Utama	Daya Terima		Keterangan
				Habis	Tidak Habis	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

## Lampiran 11

### FORMULIR PEMANTAUAN BULANAN DAN EVALUASI PMT PEMULIHAN DANA BOK TAHUN 2011 KE IBU SASARAN

Nama Ibu/Pengasuh : .....  
Nama anak : .....  
Alamat : .....

Posyandu : .....  
Puskesmas: .....  
Bulan : .....

NO	KEGIATAN	JAWABAN		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
I	Pelaksanaan PMT Pemulihan			
1	Apakah makanan tambahan disukai balita?			
2	Apakah makanan tambahan habis dimakan?			
3	Selain mendapat PMT Pemulihan, apakah balita tetap diberi makan seperti biasa?			
II	Pola Pengasuhan Balita			
1	Kebiasaan makan :			
	Apakah ibu menyupai anak ?			
	Selain PMT Pemulihan, makanan apa saja yang diberikan kepada anak ibu?			
2	Kebiasaan merawat anak			
	Apakah balita selalu diasuh oleh ibu?			
3	Menjaga kebersihan			
	Apakah balita mandi minimal 2 x sehari ?			

	Apakah ibu mencuci tangan sebelum memberi anak makan?
	Apakah balita mencuci tangan sebelum makan?
4	Kebiasaan memelihara kesehatan
	Apakah ibu membawa balita ke kakes setiap sakit ?
III	Penerapan Kadarzi
1	Apakah balita ditimbang setiap bulan ke Posyandu?
2	Apakah anak Baduta diberi ASI? (Khusus ibu Baduta)
3	Apakah anak Baduta diberi MP-ASI? (Khusus ibu Baduta)
4	Apakah makanan keluarga beraneka ragam (nasi, lauk pauk, sayur /buah) ?
5	Apakah ibu menggunakan garam beryodium ?
6	Apakah balita diberi suplemen gizi (Vit A)?
IV	Masalah dan Pemecahan
V	Manfaat PMT Pemulihan
1	Apakah ibu merasakan manfaat PMT Pemulihan bagi balita?
2	Apakah ada masukan/saran bagi kelangsungan program PMT Pemulihan?

Tanggal.....  
Petugas Pemantau  
( )