



KEHAMILAN, ASI EKSKLUSIF, DAN MAKANAN PENDAMPING ASI DENGAN PEMANFAATAN PANGAN LOKAL

Lina Agestika | Angga Rizqiawan | Ernie Halimatushadyah
Ratnayani | Tri Ardianti Khasanah | Isti Istianah
Adhila Fayasari | Agnes Yuliana



**KEHAMILAN, ASI EKSKLUSIF, DAN
MAKANAN PENDAMPING ASI DENGAN
PEMANFAATAN PANGAN LOKAL**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Seseorang yang tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana diatur dalam pasal 9 ayat 1 untuk penggunaan komersial dapat dihukum penjara maksimal 1 tahun dan/atau denda maksimal Rp100.000.000.
2. Seseorang yang tanpa izin dari pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana diatur dalam pasal 9 ayat 1 huruf c, huruf d, huruf f, dan huruf h untuk penggunaan komersial dapat dihukum penjara maksimal 3 tahun dan/atau denda maksimal Rp500.000.000.
3. Seseorang yang tanpa hak dan/atau tanpa izin dari pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana diatur dalam pasal 9 ayat 1 huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan komersial dapat dihukum penjara maksimal 4 tahun dan/atau denda maksimal Rp1.000.000.000.
4. Jika pelanggaran dilakukan dalam bentuk pembajakan, pelaku dapat dihukum penjara maksimal 10 tahun dan/atau denda maksimal Rp4.000.000.000.

**KEHAMILAN, ASI EKSKLUSIF, DAN
MAKANAN PENDAMPING ASI DENGAN
PEMANFAATAN PANGAN LOKAL**

Lina Agestika, S.Gz., MHSc.
Angga Rizqiawan, S.Gz., M.Si.
apt. Ernie Halimatushadyah, M.Farm.
Dr. Ratnayani, M.Biomed.
Tri Ardianti Khasanah, S.Gz., M.Gizi.
Isti Istianah, S.Gz., M.K.M.
Adhila Fayasari, S.Gz., M.P.H.
Agnes Yuliana, M.Si.

KEHAMILAN, ASI EKSKLUSIF, DAN MAKANAN PENDAMPING ASI DENGAN PEMANFAATAN PANGAN LOKAL

Penulis

Lina Agestika, S.Gz., MHSc.
Angga Rizqiawan, S.Gz., M.Si.
apt. Ernie Halimatushadyah, M.Farm.
Dr. Ratnayani, M.Biomed.
Tri Ardianti Khasanah, S.Gz., M.Gizi.
Isti Istianah, S.Gz., M.K.M.
Adhila Fayasari, S.Gz., M.P.H.
Agnes Yuliana, M.Si.

Tata Letak

Zainul Muttaqin

Desain Sampul

Marista Indy

14 x 20 cm, viii + 112 hlm.
Cetakan pertama, November 2023

ISBN: 978-623-466-357-0

Diterbitkan oleh:

ZAHIR PUBLISHING

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,
Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571
e-mail : zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta
No. 132/DIY/2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, buku *Kehamilan, ASI Eksklusif, dan Makanan Pendamping ASI dengan Pemanfaatan Pangan Lokal* ini dapat terselesaikan. Kehamilan menjadi titik awal dari terlahirnya generasi berkualitas. Namun, komplikasi selama kehamilan seringkali menjadi penghambat dalam asupan gizi yang beragam, berimbang dan sehat. Terganggunya tumbuh kembang anak di mulai dari masa kehamilan dapat menyebabkan kondisi malnutrisi yang berkelanjutan di masa depan. Oleh karena itu, menjaga kondisi janin selama kehamilan dengan konsumsi makanan sehat dan mencegah terjadinya gangguan makan, serta pemberian ASI dan makanan pendamping ASI (MPASI) pascakehamilan perlu dilakukan.

Buku ini disusun berdasarkan hasil penguatan kapasitas kelompok perempuan di Kampung Padarincang, Desa Sukanagalih, Cianjur, Jawa Barat. Kegiatan telah terlaksana dengan melibatkan ibu-ibu dengan balita dengan dukungan dana Hibah Kemendikbudristek Dikti dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Pemula di tahun 2023. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kapasitas perempuan dimulai dari pengetahuan dan kemampuan untuk mengembangkan resep berdasarkan ketersediaan pangan lokal.

Buku ini harapannya dapat menjadi rujukan bagi Posyandu di berbagai daerah di Indonesia dengan ketersediaan bahan lokal masing-masing daerah. Berisikan bahan-bahan, cara pembuatan hingga kandungan gizi yang telah dihitung secara seksama dapat mempermudah pelayanan Posyandu dalam menyediakan MPASI untuk balita.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan menjadikan buku ini bermanfaat bagi seluruh masyarakat yang menggunakan.

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I: KEHAMILAN DAN GANGGUAN	
ASUPAN GIZI	1
A. Gangguan Asupan Makan Ibu Hamil.....	2
B. Kehamilan untuk Memotivasi Hidup Sehat.....	6
C. Asupan Sehat untuk Ibu Hamil.....	7
BAB II: PEMBERIAN AIR SUSU IBU PADA	
BALITA	13
A. Pengertian ASI dan ASI Eksklusif.....	13
B. Komposisi ASI.....	15
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif	18
D. Makanan untuk Memperlancar Produksi ASI.....	26
BAB III: MAKANAN PENDAMPING ASI.....	31
A. Definisi Makanan Pendamping ASI	31
B. Kebutuhan Zat Gizi Anak Usia 0-23 bulan	32
C. Prinsip pemberian MP ASI	34
D. Cara Mempersiapkan MPASI yang Baik.....	37
E. Contoh MPASI	39

BAB IV: PENGGUNAAN BAHAN PANGAN LOKAL DALAM MEMBUAT MPASI	41
A. Diversifikasi Pangan Lokal dan Pangan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman).....	42
B. Pangan Lokal dalam Pembuatan Makanan Pendamping ASI (MPASI).....	43
BAB V: REMPAH DAN PROBIOTIK SEBAGAI BAHAN MAKANAN PENDAMPING ASI.....	55
A. Rempah sebagai Bahan Makanan Pendamping ASI	55
B. Probiotik sebagai Bahan Tambahan MPASI.....	62
BAB VI: TUMBUH KEMBANG ANAK	73
A. Tahapan Pertumbuhan Anak	74
B. Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur....	79
C. Apa yang Perlu Dilakukan Orang Tua untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan?.....	85
D. Stimulasi Tumbuh Kembang Balita dan Anak Prasekolah	86
BAB VII: RESEP MAKANAN PENDAMPING ASI MENGUNAKAN PANGAN LOKAL.....	89
A. Resep Masakan Utama	89
B. Menu <i>Dessert</i> /Kudapan	105

BAB VI TUMBUH KEMBANG ANAK



Sumber gambar: freepik.com

Tumbuh/pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik. Anak menjadi bertambah berat dan tinggi. Sedangkan kembang/perkembangan adalah bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh menjadi lebih kompleks, contohnya kemampuan bayi bertambah dari berguling menjadi duduk, berdiri, dan berjalan. Kemampuan ini harus sesuai dengan umurnya, disebut tonggak perkembangan anak. Berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan sistem neuromuskuler, kemampuan bicara, emosi dan sosialisasi. Seluruh fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh.

A. Tahapan Pertumbuhan Anak

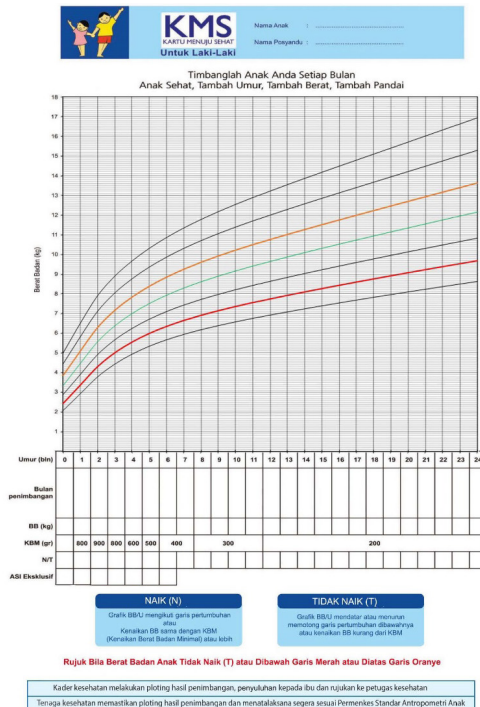
Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Ada 3 indikator yang digunakan untuk mengukur pertumbuhan anak, terutama pada anak di bawah 5 tahun. Data yang dibutuhkan antara lain berat badan anak (kg), tinggi/panjang badan anak (cm) dan usia (dalam bulan). Adapun indikator tersebut antara lain berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan. Kurva pertumbuhan dapat dilihat di buku KIA/KMS (Kartu Menuju Sehat). KMS saat ini berada di dalam buku KIA agar segala informasi dari ibu hamil hingga balita.

1. Berat Badan menurut Umur

Berat badan menurut umur menggambarkan status gizi saat ini. Berat badan akan meningkat sesuai dengan peningkatan umur bayi/balita. Berat badan merupakan indikator status gizi yang mudah dipantau karena perubahannya mudah terlihat.

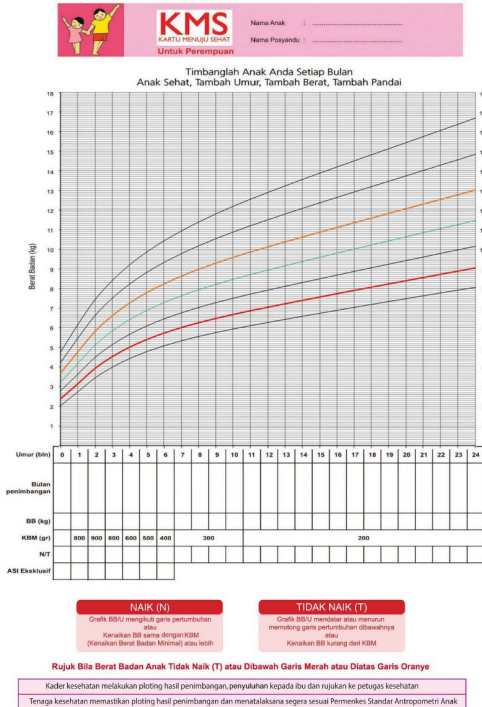
Kurva KMS di bawah ini berdasarkan berat badan terhadap umur balita (Gambar 13). Sehingga, garis acuan dapat memberikan gambaran bagi orang tua mengenai kondisi pertumbuhan balita. Garis yang tegak (vertikal) menunjukkan berat badan anak dalam gram. Garis mendatar (horisontal) berarti berat badan anak sama dengan bulan sebelumnya. Kurva

pertumbuhan berupa garis berwarna hijau, kuning, oranye dan merah. Garis berwarna merah sebagai batas penapisan seorang balita mungkin sedang mengalami gizi buruk yang harus segera ditangani. Kurva pertumbuhan berawal dari berat badan bayi baru lahir yang normal yaitu tidak kurang dari 2500 gram. Kurva pertumbuhan akan bertambah dengan tajam pada usia 24 bulan pertama dan kemudian melandai pada tahun-tahun berikutnya.



Gambar 13. Kurva berat badan menurut umur bayi/balita laki-laki

Sumber: Kemenkes 2020



Gambar 14. Kurva berat badan menurut umur bayi/balita perempuan
Sumber: Kemenkes 2020

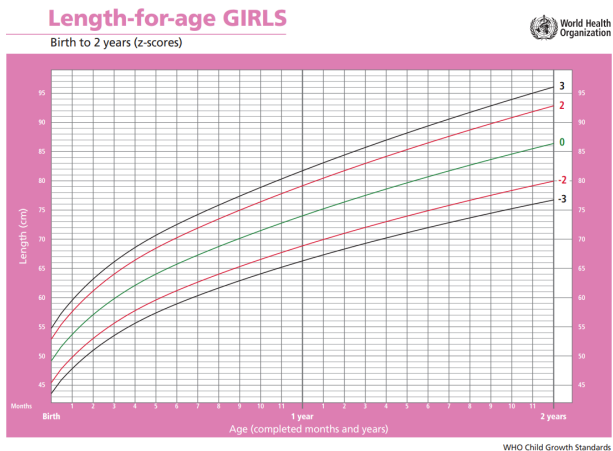
2. Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur

Tinggi badan merupakan parameter pertumbuhan massa tulang yang dipengaruhi oleh asupan gizi. Karena itu, tinggi badan atau panjang badan digunakan sebagai parameter antropometri untuk

menggambarkan pertumbuhan linier. Semakin tinggi umur, semakin meningkat pula panjang/tinggi badannya.

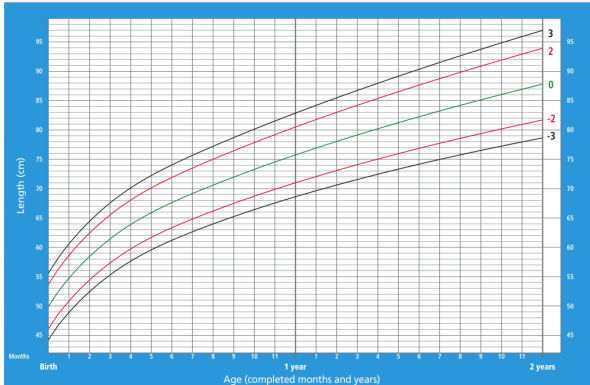
Indikator panjang badan menurut umur atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U) ini sering dikaitkan dengan pemenuhan gizi jangka panjang, yang artinya jika anak terdapat masalah panjang/tinggi badan yang kurang dan tidak sesuai dengan usia, maka dapat dikatakan terdapat gangguan atau kekurangan zat gizi di masa lalu.

Pada kurva pertumbuhan PB/U atau TB/U, seorang balita dikatakan pendek jika berada di bawah garis merah kurva pertumbuhan. Jika hal ini terjadi, maka sebaiknya menghubungi tenaga kesehatan terdekat untuk dapat dilakukan tindakan lebih lanjut.



Length-for-age BOYS

Birth to 2 years (z-scores)



Gambar 15 Kurva panjang badan menurut umur bayi <2 tahun (panjang badan)

Sumber: WHO

3. Berat badan menurut tinggi badan

Berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) merupakan parameter yang menggambarkan kesesuaian proporsi tubuh antara berat badan dengan tinggi badan. Angka BB/TB yang tinggi (lebih), dapat disebut *overweight* (gizi lebih/ kegemukan), sebaliknya jika angka BB/TB rendah, maka status gizi anak dikategorikan menjadi kurus (*wasting*).

4. Lingkar kepala menurut umur

Lingkar kepala juga bisa digunakan sebagai pengukuran status gizi pada anak. Ukuran pertumbuhan lingkar kepala menunjukkan pertumbuhan otak, walaupun tidak sepenuhnya berkaitan dengan volume otak. Pengukuran lingkar kepala ini biasanya dilakukan pada usia bayi < 12 bulan.

B. Tahapan Perkembangan Anak menurut Umur

Tabel 13. Tahapan perkembangan anak menurut umum

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
0-3 bulan	<ul style="list-style-type: none">• Mengangkat kepala setinggi 45⁰• Menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah.• Melihat dan menatap wajah.• Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh.• Beraksi terkejut terhadap suara keras.• Membalas tersenyum ketika diajak bicara/tersenyum.• Mengenal ibu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, kontak.
3-6 bulan	<ul style="list-style-type: none">• Berbalik dari telungkup ke terlentang.• Mengangkat kepala setinggi 90⁰• Mempertahankan posisi kepala tetap tegak dan stabil.• Menggenggam pensil.• Meraih benda yang ada dalam jangkauannya.• Memegang tangannya sendiri.• Berusaha memperluas pandangan.• Mengarahkan matanya pada benda-benda kecil.

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
3-6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik. • Tersenyum ketika melihat mainan/ gambar yang menarik saat bermain sendiri
6-9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk (sikap tripod-sendiri) • Belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan. • Merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang. • Memindahkan benda dari tangan satu ke tangan yang lain. • Memungut 2 benda, masing-masing lengan pegang 1 benda pada saat yang bersamaan. • Memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup. • Bersuara tanpa arti, mamama, bababa, dadada, tatata. • Mencari mainan/benda yang dijatuhkan. • Bermain tepuk tangan/ciluk baa. • Makan kue sendiri.
9-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengangkat benda ke posisi berdiri. • Belajar berdiri selama 30 detik atau berpegangan di kursi. • Dapat berjalan dengan dituntun.

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
9-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengulurkan lengan/badan untuk meraih mainan yang diinginkan • Menggenggam erat pensil. • Memasukkan benda ke mulut. • Mengulang menirukan bunyi yang didengarkan. • Menyebut 2-3 suku kata yang sama tanpa arti. • Mengeksplorasi sekitar, ingin tahu, ingin menyentuh apa saja. • Beraksi terhadap suara yang perlahan atau bisikan. • Senang diajak bermain "CILUK BAA". • Mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenali.
12-18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri sendiri tanpa berpegangan. • Membungkuk memungut mainan kemudian berdiri kembali. • Berjalan mundur 5 langkah. • Memanggil ayah dengan kata "papa". Memanggil ibu dengan kata "mama" • Menumpuk 2 kubus. • Memasukkan kubus di kotak. • Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/merengek, anak bisa mengeluarkan suara yang menyenangkan atau menarik tangan ibu.

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
12-18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Memperlihatkan rasa cemburu/bersaing.
18-24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri sendiri tanpa berpegangan selama 30 detik. • Berjalan tanpa terhuyung-huyung. • Bertepuk tangan, melambai-lambai. • Menumpuk 4 buah kubus. • Memungut benda kecil dengan ibu jari dan jari telunjuk. • Menggelindingkan bola ke arah sasaran. • Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti. • Membantu/menirukan pekerjaan rumah tangga. • Memegang cangkir sendiri, belajar makan-minum sendiri.
24-36 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Jalan naik tangga sendiri. • Dapat bermain dengan sandal kecil. • Menco-ret-core-t pensil pada kertas. • Bicara dengan baik menggunakan 2 kata. • Dapat menunjukkan 1 atau lebih bagian tubuhnya ketika diminta. • Melihat gambar dan dapat menyebutkan dengan benar nama 2 benda atau lebih.

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
24-36 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu memungut mainannya sendiri atau membantu mengangkat piring jika diminta. • Makan nasi sendiri tanpa banyak tumpah. • Melepas pakaiannya sendiri.
36-48 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri 1 kaki 2 detik. * Melompat kedua kaki diangkat. • Mengayuh sepeda roda tiga. • Menggambar garis lurus. • Menumpuk 8 buah kubus. • Mengenal 2-4 warna. • Menyebut nama, umur, tempat. • Mengerti arti kata di atas, di bawah, di depan. • Mendengarkan cerita. • Mencuci dan mengeringkan tangan sendiri. • Mengenakan celana panjang, kemeja baju
48-60 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri 1 kaki 6 detik. • Melompat-lompat 1 kaki. • Menari. • Menggambar tanda silang, dan lingkaran. • Menggambar orang dengan 3 bagian tubuh.

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
48-60 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengancing baju atau pakaian boneka. • Menyebut nama lengkap tanpa dibantu. • Senang menyebut kata-kata baru. • Senang bertanya tentang sesuatu. • Menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar. • Bicara mudah dimengerti. • Bisa membandingkan/membedakan sesuatu dari ukuran dan bentuknya. • Menyebut angka, menghitung jari. • Menyebut nama-nama hari. • Berpakaian sendiri tanpa di bantu. • Bereaksi tenang dan tidak rewel ketika ditinggal ibu
60-72 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan lurus. • Berdiri dengan 1 kaki selama 11 detik. • Menggambar dengan 6 bagian, menggambar orang lengkap • Menangkap bola kecil dengan kedua tangan. • Menggambar segi empat. • Mengerti arti lawan kata. • Mengerti pembicaraan yang menggunakan 7 kata atau lebih.

Kelompok usia	Bentuk perkembangan
60-72 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab pertanyaan tentang benda terbuat dari apa dan kegunaannya. • Mengenal angka, bisa menghitung angka 5-10 • Mengenal warna-warni • Mengungkapkan simpati. • Mengikuti aturan permainan. • Berpakaian sendiri tanpa di bantu

Tabel di atas merupakan beberapa contoh perkembangan anak. Namun, hal ini tidak menjadi hal baku yang harus dicapai di periode usia tersebut, karena karakteristik, lingkungan dan stimulasi yang didapat berbeda-beda tiap anak.

C. Apa yang Perlu Dilakukan Orang Tua untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan?

Kebutuhan dasar anak harus dipenuhi yaitu: Asuh, Asih, Asah

1. Asuh, kebutuhan fisik-biomedis meliputi antara lain pemberian ASI, gizi yang sesuai, kelengkapan imunisasi, pengobatan bila anak sakit, pemukiman yang layak, kebersihan individu dan lingkungan, rekreasi dan bermain.

2. Asih, kebutuhan emosi dan kasih sayang.
3. Asah, kebutuhan akan stimulasi mental yang merupakan cikal bakal untuk proses belajar anak.

D. Stimulasi Tumbuh Kembang Balita dan Anak Prasekolah

1. Stimulasi dilakukan dengan dilandasi rasa cinta dan kasih sayang.
2. Selalu tunjukkan sikap dan perilaku yang baik karena anak akan meniru tingkah laku orang-orang yang terdekat dengannya.
3. Berikan stimulasi sesuai dengan kelompok umur anak.
4. Lakukan stimulasi dengan cara mengajak anak bermain, bernyanyi, bervariasi, menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman.
5. Lakukan stimulasi secara bertahap dan berkelanjutan sesuai umur anak, terhadap ke 4 aspek kemampuan dasar anak.
6. Gunakan alat bantu/permainan yang sederhana, aman dan ada di sekitar anak.
7. Berikan kesempatan yang sama pada anak laki-laki dan perempuan.
8. Anak selalu diberi pujian, bila perlu diberi hadiah atas keberhasilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan. 2016. Pedoman Pelaksanaan: Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Kementerian kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. 2020. Standar Antropometri Anak. Kementerian Kesehatan
- Rambe NL, Sebayang W, Hutabarat EN. 2020. Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Berbasis Teknologi. Yogyakarta: Deepublish



BAB VII

RESEP MAKANAN PENDAMPING ASI MENGUNAKAN PANGAN LOKAL

A. Resep Masakan Utama

1. Bubur Kentang Ayam

Bahan:

- Kentang : 200 g
- Ayam : 80 g
- Tempe : 50 g
- Wortel : 40 g
- Brokoli : 50 g
- Bawang merah secukupnya
- Bawang putih secukupnya

Cara Memasak:

1. Didihkan air, setelah mendidih masukkan ayam yang sudah dipotong kecil, bawang merah, bawang putih, dan daun salam secukupnya, masak hingga ayam empuk.
2. Setelah ayam matang, masukkan kentang hingga matang.



3. Setelah kentang matang, masukan wortel, brokoli, dan tempe secukupnya, masak hingga matang, lalu masukkan seledri secukupnya.
4. Setelah semua matang, haluskan semua menggunakan blender atau saringan sampai halus.

*Resep untuk 5 *serving size* (porisi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	96,6 kkal	KH	7,8 g
Protein	7,4 g	Zat Besi	0,9 mg
Lemak	4,1 g	Kalsium	51,1 mg



2. Tahu Gurita

Bahan:

- Tahu putih : 200 g
- Sosis Sapi : 200 g
- Telur ayam negeri : 110 g
- Wortel rebus : 80 g
- Daun bawang secukupnya
- Bawang merah secukupnya
- Bawang putih secukupnya
- Minyak

Cara Memasak:

1. Cuci bersih bahan-bahan
2. Haluskan tahu, parutkan wortel, dan iris halus daun bawang dan bawang putih dan bawang merah.
3. Masukkan semua bahan dan tambahkan dua butir telur, aduk menjadi satu.
4. Potong sosis membentuk gurita.
5. Oleskan minyak ke cetakan.
6. Isi adonan ke cetakan, lalu masukkan sosis di tengahnya.
7. Kemudian kukus selama 10 menit.
8. Angkat dan hidangkan (bisa langsung dimakan atau digoreng).

*Resep untuk 6 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	119,6 kkal	KH	7,3 g
Protein	9,9 g	Zat Besi	0,6 mg
Lemak	5,8 g	Kalsium	96,2 mg



3. Sup Kentang Ayam

Bahan:

- Kentang : 100 g
- *Butter* : 20 g
- Ayam : 80 g
- Telur ayam : 55 g
- Brokoli : 50 g
- Wortel : 60 gr
- Bawang bombai secukupnya
- Bubuk bawang putih secukupnya

Cara Memasak:

1. Rebus kentang, lalu lumatkan.
2. Kemudian lelehkan *butter*, lalu tumis bawang bombai sampai harum dan kecoklatan.
3. Masukkan ayam cincang dan tambahkan air 150 ml.
4. Untuk perasa disesuaikan dengan selera (bawang merah dan putih), lalu campurkan kentang yang sudah dilumatkan dan aduk sampai tercampur rata.
5. Tambahkan telur dan potongan brokoli, tomat, dan wortel.
6. Jika sudah matang, pindahkan ke wadah dan sajikan.

*Resep untuk 2 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	280,3 kkal	KH	9,6 g
Protein	16,3 g	Zat Besi	1,7 mg
Lemak	19,6 g	Kalsium	92,6 mg



4. Krim Sup Jagung

Bahan:

- Mentega : 20 g
- Bawang putih : 2 siung
- Ayam cincang : 100 g
- Jagung : 300 g
- Wortel : 30 g
- Air : 300 ml
- Susu UHT : 100 ml
- Maizena : 2 sdm

- Lada secukupnya
- Daun bawang secukupnya
- Bawang merah secukupnya
- Bawang putih secukupnya

Cara Memasak:

1. Panaskan mentega. Masukkan bawang putih, lalu tumis hingga harum.
2. Masukkan ayam, masukan air, lalu masukan jagung dan wortel.
3. Masukkan larutan maizena dengan susu UHT, aduk sampai rata.
4. Masukkan bawang putih dan bawang merah, aduk sampai mengental.
5. Angkat untuk siap disajikan.

*Resep untuk 4 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	175,9 kkal	KH	20,9 g
Protein	8,5 g	Zat Besi	0,8 mg
Lemak	9,9 g	Kalsium	10,2 mg



5. Bubur Ayam Wortel

Bahan:

- Nasi putih : 200 g
- Wortel rebus : 50 g
- Daging ayam : 25 g
- Bayam : 50 g
- Air : 500 ml
- Daun bawang secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan air.
2. Masukkan wortel yang sudah diiris-iris.
3. Masukkan nasi
4. Tunggu air hingga surut dan sambil terus diaduk-aduk.
5. Masukkan ayam, bayam, dan daun bawang.

*Resep untuk 4 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	155,8 kkal	KH	28,9 g
Protein	4,3 g	Zat Besi	1,03 mg
Lemak	2,4 g	Kalsium	61 mg



6. Bubur Padarincang Kuda

Bahan:

- Nasi : 100 g
- Daging ayam cincang : 100 g
- Bayam : 25 g
- Wortel dipotong dadu : 25 g
- Telur ayam : 50 g
- Bawang merah : 1 siung
- Bawah putih : 1 siung
- Daun salam

Cara Membuat:

1. Nasi dimasak dengan daging ayam cincang, seperti membuat bubur
2. Masukkan tumisan bawang merah dan bawang putih
3. Masukkan wortel, tempe, dan terakhir masukan bayam, telur, dan daun salam
4. Setelah semua bahan matang bisa disajikan langsung atau di blender sebentar untuk balita usia 6-8 bulan

*Resep untuk 5 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	111,68 kkal	KH	8,76 g
Protein	7,46 g	Zat Besi	0,66mg
Lemak	4,94 g	Kalsium	25,46 mg



7. Bubur Beragam

a. Bubur Manis

Bahan:

- Tepung beras : 100 g
- Gula merah secukupnya : 30 g
- Buah nangka : 25 g
- Daun Pandan

Cara Membuat:

1. Tepung beras dicampur air dan dimasak di atas api sedang
2. Masukkan daun pandan dan terus diaduk sampai matang/air susut
3. Sementara gula merah, air, daun pandan dan buah nangka dimasak hingga mengental sebagai saus
4. Siapkan bubur yang diberikan saus manis

*Resep untuk 5 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	100,04 kkal	KH	22,98 g
Protein	1,38 g	Zat Besi	0,32mg
Lemak	0,14 g	Kalsium	6,2 mg

b. Bubur Asin

Bahan:

- Tepung Beras : 100 g
- Daging ayam : 50 g
- Tomat merah : 25 g
- Wortel potong dadu : 25 g

Cara Membuat:

1. Tepung beras, daging ayam, tomat dan wortel dimasak dengan air hingga matang.
2. Aduk dan tambahkan air lagi jika diperlukan agar daging ayam empuk
3. Bubur yang telah matang dilumatkan dan siap disajikan

*Resep untuk 5 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	104,56 kkal	KH	16,46 g
Protein	3,26 g	Zat Besi	0,32mg
Lemak	2,68 g	Kalsium	5,7 mg





B. Menu *Dessert/Kudapan*

1. **Banana Cream Cake**

Bahan:

- Pisang Ambon : 200 g
- Telur ayam : 55 g
- Keju parut : 10 g
- Santan : 20 g
- Susu bubuk : 40 g

Cara Memasak:

1. Lumatkan pisang yang matang.
2. Masukkan 1 butir kuning telur, keju, susu, dan santan, campur semua bahan.
3. Masukkan ke wadah, lalu kukus selama 15-20 menit.

*Resep untuk 4 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	94,6 kkal	KH	13,9 g
Protein	3,1 g	Zat Besi	0,5 mg
Lemak	2,9 g	Kalsium	36,5 mg



2. Dragon Fruit Dessert

Bahan:

- Buah naga : 150 g
- Biskuit : 40 g
- Margarin cair : 20 g
- Keju : 15 g
- Santan : 20 g
- Tepung maizena : 5 g
- Air : 150 ml

Cara Membuat:

1. Hancurkan biskuit, lalu campurkan dengan margarin cair, aduk sampai rata.
2. Siapkan keju, santan, tepung maizena, dan air, aduk di api sedang sampai mengental.
3. Masukkan ke dalam wadah biskuit, lalu tambahkan pure buah naga di atasnya yang sudah dihancurkan.
4. Taburkan parutan keju (*optional*) dan siap disajikan.

*Resep untuk 5 *serving size* (porsti)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	117,2 kkal	KH	13,9 g
Protein	1,9 g	Zat Besi	0,4 mg
Lemak	6,3 g	Kalsium	35,5 mg



3. Dessert Biskuit Regal Buah Alpukat

Bahan:

- Susu UHT 100 ml
- Tepung maizena 15 g
- Telur ayam bagian kuning 17 g
- Alpukat 50 g
- Biskuit 30 g
- Keju untuk taburan 5 g

Cara Membuat:

1. Campurkan susu UHT, tepung maizena, kuning telur di atas kompor, aduk hingga mengental, sisihkan.
2. Hancurkan biskuit, sisihkan.
3. Hancurkan alpukat, sisihkan.
4. Lalu susun biskuit, alpukat, dan terakhir fla susu di dalam wadah.
5. Taburi keju dan siap disajikan.

*Resep untuk 5 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	82,9 kkal	KH	10,4 g
Protein	2,1 g	Zat Besi	0,5 mg
Lemak	3,7 g	Kalsium	15,9 mg



4. Puding Merah Putih

Bahan 1 (Merah)

- Tomat Segar : 40 g
- Agar-agar : 1 bks
- Air : 500 ml

Bahan 2 (Putih)

- Agar-agar plain : 1 bks
- Susu bubuk : 54 g
- Air : 500 ml

Cara Membuat Bahan1:

1. Cuci bersih tomat, kemudian potong-potong, lalu blender, kemudian saring agar bijinya terbang.
2. Masukkan semua bahan ke dalam panji, aduk dan masak hingga mendidih.
3. Setelah mendidih, tuang ke dalam cetakan, diamkan hingga mengeras.
4. Setelah mengeras, potong puding menjadi 2 bagian, lalu pindahkan potongan puding pada cetakan yang satunya.

Cara Memasak Bahan 2:

1. Campurkan semua bahan, aduk hingga mendidih.
2. Setelah mendidih, tuang adonan pada cetakan yang sudah terisi puding sebelumnya. Diamkan hingga mengeras
3. Puding siap disajikan

*Resep untuk 12 *serving size* (porsi)

Kandungan Zat Gizi dalam Satu Porsi			
Energi	89,9 kkal	KH	18,78 g
Protein	1,02 g	Zat Besi	0,4 mg
Lemak	0,87 g	Kalsium	35,78 mg

Kehamilan menjadi titik awal dari terlahirnya generasi berkualitas. Namun, komplikasi selama kehamilan seringkali menjadi penghambat dalam asupan gizi yang beragam, berimbang dan sehat. Terganggunya tumbuh kembang anak di mulai dari masa kehamilan dapat menyebabkan kondisi malnutrisi yang berkelanjutan di masa depan. Oleh karena itu, menjaga kondisi janin selama kehamilan dengan konsumsi makanan sehat dan mencegah terjadinya gangguan makan perlu dilakukan.

Pasca kehamilan, pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MPASI) menjadi sumber asupan zat gizi pada bayi dan balita. Keunggulan dari ASI antara lain mengandung zat gizi yang lengkap dan sesuai kebutuhan bayi, mudah dan murah serta mengandung immunoglobulin sebagai pendukung sistem imun. Sayangnya, banyak ibu yang menyerah dan tidak percaya diri dalam memberikan ASI. Pentingnya ASI dalam mendukung kecukupan asupan zat gizi bayi diulas secara menyeluruh dalam buku ini.

Makanan Pendamping ASI perlu diberikan pada bayi yang telah menginjak usia 6 bulan. Pada saat tersebut, ASI hanya bisa mendukung separuh dari kebutuhan zat gizi bayi. Oleh karena itu, pemberian asupan yang sesuai dengan usia dilihat dari jumlah dan teksturnya sangat penting. Penggunaan pangan lokal sebagai bahan baku pembuatan MPASI bertujuan dalam meningkatkan ketahanan pangan keluarga. Pangan lokal yang mudah didapatkan, sesuai musim dan mudah diolah menjadi potensi dalam pengentasan masalah gizi balita.



✉ zahirpublishing@gmail.com

🌐 www.zahirpublishing.net

ISBN 978-623-466-357-0

