

**PROGRAM STUDI S1 GIZI FIKES  
UHAMKA JAKARTA  
TAHUN 2019**



**Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)**

ditulis oleh :

**Mohammad Furqan, SKM., MKM.**

**Pipit Fitri Choliyah, S.GZ.**

**Ahmad Faridi, SP., MKM.**



**BOOKLET**

**ALAT BANTU MEDIA EDUKASI GIZI  
PROGRAM INTERVENSI GIZI**

## Daftar Isi

|   |    |
|---|----|
| 1. Pengertian PMBA                      | 1  |
| 2. Tujuan PMBA                          | 1  |
| 3. Persyaratan PMBA                     | 2  |
| 4. Prinsip PMBA                         | 3  |
| 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi PMBA | 5  |
| 6. Faktor penghambat PMBA               | 6  |
| 7. Dampak masalah PMBA                  | 7  |
| 8. Kriteria PMBA yang Baik              | 8  |
| 9. Macam-macam MP-ASI                   | 9  |
| 10. Macam-macam bentuk MP-ASI           | 10 |
| 11. PMBA anak usia 6 bulan              | 11 |
| 12. PMBA anak usia 6-9 bulan            | 13 |
| 13. PMBA anak usia 9-12 bulan           | 14 |
| 14. PMBA anak usia 12-24 bulan          | 15 |
| 15. Contoh menu makan bayi dan anak     | 17 |

## Apa Itu PMBA?

PMBA atau Pemberian Makanan Bayi dan Anak menurut Kamus Kesehatan yaitu Melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), melakukan ASI Eksklusif, memberikan MP ASI mulai usia 6 bulan dan melanjutkan menyusui sampai 2 tahun atau lebih.



### Tujuan PMBA

1. Memenuhi kebutuhan gizi bayi
2. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima berbagai macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur yang pada akhirnya mampu menerima makanan keluarga.
3. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan.



### Persyaratan PMBA

1. Tepat Waktu: Mulai diberikan saat anak berusia 6 bulan.
2. Adekuat: PMBA harus mengandung cukup energi, protein, dan vitamin & mineral.
3. Aman: Penyimpanan, penyiapan, dan pengolahan harus diperhatikan kebersihannya.
4. Tepat cara pemberian: PMBA diberikan dengan tanda lapar dan ada nafsu makan yang ditunjukkan bayi serta frekuensi dan cara pemberiannya sesuai dengan umur bayi.

## Prinsip PMBA

### 1. Inisiasi menyusui dini

Bayi diletakkan di dada ibu lalu bayi secara spontan akan mencari sendiri puting ibu untuk menyusui. Dari proses IMD, bayi mendapatkan manfaat dari kontak kulit pertama dengan ibu, yaitu terpapar bakteri baik dari ibu.

2. ASI Eksklusif sejak lahir hingga 6 bulan (Pemberian ASI tanpa diberikan cairan dan makanan lain).



3



### 3. Makanan Pendamping ASI

MP-ASI diberikan mulai usia 6 bulan. Makanan buatan rumah yang memenuhi kebutuhan energi & nutrisi bayi, dari bahan baku lokal & harga terjangkau.

4. ASI diteruskan sampai minimal 2 tahun.



4

## Faktor-faktor Yang Mempengaruhi PMBA

1. Pengetahuan ibu, Semakin baik pengetahuan gizi ibu maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh bayinya.
2. Sikap ibu, Sikap yang baik terhadap pemberian MP-ASI akan menyebabkan seorang ibu mampu menyusun menu yang baik untuk dikonsumsi oleh bayinya.
3. Dukungan keluarga, dapat mempengaruhi asupan makan anak .
4. Lingkungan.



5



## Apa Saja Faktor Penghambat PMBA

1. Pemahaman, sikap dan praktek petugas kesehatan belum sepenuhnya mendukung peningkatan pemberian ASI dan MPASI.
2. Belum adanya perlindungan atas hak-hak ibu bekerja serta fasilitas yang mendukung pemberian ASI eksklusif.
3. Pemahaman Ibu kurang
4. Beredarnya Iklan Susu Formula
5. Kondisi Darurat Bencana



6

## Dampak masalah yang Terjadi Jika Tidak Tepat dalam Memberikan PMBA

1. Anak mengalami malnutrisi.
2. Mengalami gizi buruk.
3. Menurunkan daya tahan tubuh.
4. Menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.



## Kriteria PMBA yang Baik

1. Padat energi, protein, dan zat gizi mikro (Fe, Zinc, Kalsium, Vit A, Vit C, dan Folat).
2. Tidak berbumbu tajam, tidak menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna, dan pengawet.
3. Mudah ditelan dan disukai anak.
4. Pangan lokal dan harga terjangkau.



## Macam-macam makanan pendamping ASI

1. Makanan pendamping ASI dari bahan makanan lokal yang dibuat sendiri.
2. Makanan pendamping ASI pabrikan yang difortifikasi dalam bentuk, kaleng atau botol.



## Macam-macam Bentuk Makanan Pendamping ASI

1. Makanan Lumat, Diberikan mulai umur 6 bulan, seperti bubur, biscuit yang dilumatkan, bubur kacang hijau, pisang lumat dan tomat saring.
2. Makanan Lembik, Diberikan setelah makanan lumat sampai usia 9 bulan seperti nasi tim bayi, bubur campur, biscuit, bubur kacang hijau, pisang, pepaya, jeruk dll.
3. Makanan Keluarga, Diberikan umur 12 bulan ke atas, makanan sama dengan makanan keluarga tetapi dipilih dari jenis makanan yang lunak dan tidak pedas.



# Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)

## A. Mulai memberikan makanan tambahan saat bayi berusia 6 bulan

Dimulai saat usia 6 bulan, bayi memerlukan tambahan makanan selain ASI. Berikan ASI sesering mungkin dan berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain. Saat memberikan makanan, ingatlah mengenai: Frekuensi, Jumlah, Kepekatan, Variasi, Pemberian makan secara aktif dan Kebersihan.



1. Frekuensi: 2-3 kali sehari.
2. Jumlah: Berikan 2 sampai 3 sendok setiap makan (sebagai pengenalan rasa).
3. Kepekatan: Cukup Kental
4. Variasi: Mulai dengan makanan pokok (jagung, gandum, nasi, padi-padian, kentang, ubi, pisang atau kentang yang dilumatkan).
5. Pemberian makan secara aktif:
6. Bayi mungkin perlu waktu untuk terbiasa dengan makanan lain selain ASI.
  - Jangan memaksa bayi untuk makan.
  - Gunakan piring tersendiri untuk memberi makan bayi untuk memastikan ia makan seluruh makanan yang diberikan.
7. Kebersihan: Kebersihan yang baik penting untuk menghindari diare dan penyakit lain.
  - Cuci tangan ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan/memberikan makan bayi.
  - Cuci tangan ibu dan bayi sebelum makan.

## B. Pemberian makan bayi dan anak usia 6-9 bulan

1. Frekuensi : 2-3 kali sehari.
2. Jumlah : Meningkatkan jumlahnya secara perlahan menjadi setengah cangkir 250 ml
3. Kepekatan: Makanan lumat.
4. Variasi : makanan hewani kaya zat besi (daging, telur dan produk-produk susu).
5. Tambahkan tabur gizi diberikan 2 hari satu kali.
6. Pemberian makan secara aktif
  - Bersabarlah dan terus berusaha agar bayi mau makan.
  - Jangan memaksa bayi untuk makan.
7. Kebersihan : PHBS sangat penting untuk menghindari diare dan penyakit lainnya.



## C. Pemberian makan bayi dan anak usia 9-12 bulan

1. Frekuensi : 3-4 kali sehari.
2. Jumlah : Tingkatkan jumlahnya secara perlahan menjadi setengah cangkir 250 ml.
3. Kepekatan : Berikan makan keluarga yang dipotong-potong, makanan yang bisa ia pegang, dan makanan yang diiris-iris.
4. Variasi : (biji-bijian, dan umbi-umbian).
5. Tambahkan tabur gizi diberikan 2 hari satu kali.
6. Pemberian makan secara aktif.
7. Kebersihan : PHBS yang baik adalah penting untuk menghindari diare dan penyakit lainnya.



#### D. Pemberian makan bayi dan anak usia 12-24 bulan

1. Frekuensi : 3-4 kali sehari.
2. Jumlah : Tingkatkan jumlahnya secara perlahan menjadi tiga perempat (3/4) cangkir 250 ml.
3. Kepekatan : Berikan makan keluarga yang telah dipotong-potong, makanan yang bisa ia pegang, dan makanan yang diiris-iris.
4. Variasi : buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A.
5. Tambahkan tabur gizi diberikan 2 hari satu kali.
6. Pemberian makan secara aktif.
7. Kebersihan: Kebersihan yang baik adalah penting untuk menghindari diare dan penyakit lainnya.



## Contoh Menu Makanan Pendamping ASI

### 1. Makan pendamping ASI untuk usia 6 bulan

#### Bubur Pisang

Bahan :

Pisang Ambon 50 gr

ASI 100 ml

Cara Membuat :

- Pisang ambon di kupas dan dipotong-potong
- Blender potongan pisang ambon dengan ASI yang sudah diperas.

Kandungan Gizi :

Energi : 74,25 kkal

Karbohidrat : 19,35 gr

Protein : 0,9 gr

Lemak : 0,15 gr



17

### 2. Makan Pendamping ASI Untuk Usia 6-9 Bulan

#### Bubur Kentang Daging Sapi

Bahan :

Kentang 50 gr

Daging 30 gr

Kubis 30 gr

Tomat 30 gr

Air : 30 ml

Cara Membuat :

1. Masukkan kentang dan daging sapi sampai hampir matang.
2. Masukkan tomat kubis kemudian aduk sampai matang.

Kandungan Gizi :

Energi : 103,9 kkal

Karbohidrat : 9,07 gr

Protein : 7,27 gr

Lemak : 4,43 gr



18

### 3. Makan Pendamping ASI Untuk Usia 9-12 Bulan

#### Nasi Tim Kacang Merah Nila

Bahan :

|                  |        |
|------------------|--------|
| Beras putih      | 30 gr  |
| Fillet ikan nila | 35 gr  |
| Kacang merah     | 5 gr   |
| Lobak            | 25 gr  |
| Air              | 150 ml |

Cara membuat :

- ❑ Beras kacang merah, dan ikan nila dimasak dengan cara di tim.
- ❑ Setelah hampir matang, masukkan lobak dan aduk sampai matang.

Kandungan Gizi :

|             |            |
|-------------|------------|
| Energi      | : 150 kkal |
| Karbohidrat | : 27,53 gr |
| Protein     | : 7,37 gr  |
| Lemak       | : 0,8 gr   |



### 4. Makan pendamping ASI untuk usia 12-24 bulan

#### Nasi Tim ayam isi telur

Bahan :

|   |
|---|
| 20 gr beras, cuci bersih                  |
| 625 cc air                                |
| 25 gr hati ayam                           |
| 50 gr tahu                                |
| 25 gr tomat                               |
| 25 gr daun kangkung yang muda, iris halus |
| 1 sdt margarin / mentega                  |



Cara membuat :

- Rebus beras dengan air, hati ayam, dan tahu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
- Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang.
- Tambahkan margarin/mentega. Angkat

## Daftar Pustaka

1. Anonim. (2013). *Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)*. Dinas Pemerintah Kabupaten Dairi.
2. Direktorat Bina Gizi. (2014). *Panduan Penyelenggaraan Pelatihan Konseling Pemberian Makanan Pada Bayi dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
3. Diastiti, N. (2015). *Kumpulan resep MP-ASI*. Yogyakarta.
4. Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Bina Gizi dan KIA.
5. [WHO/FA2]. (2002). *Globaly strategy for infan and young child feeding*.
6. [UNICEF]. *Booklet Pesan Utama*. Diakses pada tanggal 10 November 2018. <https://www.unicef.org/indonesia/id/PaketKonseling-3Logos.pdf>.

