

**PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI UNTUK ANAK
USIA 6 BULAN KE ATAS**



*PENYUSUN :
YUSUP FIRMAWAN, AMG*

**DINAS KESEHATAN KABUPATEN KUNINGAN
UPTD PUSKESMAS KALIMANGGIS**

2012

PEMBERIAN MP ASI SETELAH ANAK USIA 6 BULAN

Yusup Firmawan, AMG

Tanggal 16 Oktober 2012

A. PENDAHULUAN

Usia 6 bulan hingga 24 bulan merupakan masa yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, oleh karena itu tenaga kesehatan mempunyai peranan penting dalam membantu keluarga dalam mencapai tumbuh kembang yang optimal.

Pemberian MP ASI berarti memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak mulai usia 6-24 bulan. MP ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. MP ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak, mulai dari MP ASI bentuk lumat, lembik sampai anak menjadi terbiasa dengan makanan keluarga. Di samping MPASI pemberian ASI terus dilanjutkan sebagai zat gizi dan faktor pelindung penyakit hingga anak mencapai usia dua tahun

B. MAKANAN PENDAMPING ASI (MP ASI)

1. Definisi

Makanan Pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi dan diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI (Depkes RI, 2006).MP-ASI adalah makanan bergizi yang diberikan mendampingi ASI kepada bayi berusia 6 bulan ke atas atau berdasarkan indikasi medis, sampai anak berusia 24 bulan untuk mencapai kecukupan gizinya(WHO, 2003). Zat gizi pada ASI hanya memenuhi kebutuhan gizi bayi sampai usia 6 bulan, untuk itu ketika bayi berusia 6 bulan perlu diberi makanan pendamping ASI dan ASI tetap diberikan sampai usia 24 bulan atau lebih.

2. Syarat MP ASI

Makanan yang diberikan pada bayi dan anak balita harus memenuhi syarat-syarat berikut (As'ad, 2002) yaitu memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi sesuai usia, macam makanan yang diberikan disesuaikan dengan pola menu seimbang, bahan makanan yang digunakan tersedia di daerah setempat. Kebiasaan makan, bentuk dan porsi makanan disesuaikan dengan daya terima, toleransi, dan keadaan faal anak, dengan selalu memperhatikan higienitas makanan maupun lingkungan. MPASI untuk bayi sebaiknya mempunyai nilai energi, kandungan protein, vitamin dan mineral yang sesuai kebutuhan (Muchtadi, 2004). Rata-rata angka kecukupan gizi setiap hari untuk anak usia 0-36 bulan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Angka kecukupan gizi per hari untuk anak usia 0-36 bulan

Komponen	Golongan Umur		
	0-6 bulan	7-11 bulan	1-3 tahun
Berat Badan (kg)	6	9	13
Tinggi badan (cm)	61	71	91
Energi (kcal)	550	725	1125
Protein (g)	12	18	26
Karbohidrat (g)	58	82	155
Lemak (g)	31	36	44
Serat (g)	0	10	16
Air (ml)		800	1200
Vitamin A (RE)	375	400	400
Vitamin D (mg)	5	5	15
Vitamin E (mg)	4	5	6
Vitamin K (mg)	5	10	15
Vitamin C (mg)	40	40	40
Tiamin (mg)	0.3	0.4	0.6
Riboflavin (mg)	0.3	0.4	0.7
Niasin (mg)	3	4	6
Vitamin B12 (mg)	0,4	0,5	0,9
Fe / Zat besi (mg)	0,25	10	7

Sumber : WNPG, 2012

Berdasar petunjuk WHO, kebutuhan energi dari makanan pelengkap untuk bayi dengan rata-rata asupan ASI di negara berkembang adalah sekitar 200 kkal/hari pada usia 6-8 bulan, 300 kkal/hari pada usia 9-11 bulan, dan 550 kkal/hari pada usia 12-23 bulan (WHO, 2003).

C. PEMBERIAN MP ASI

1. Prinsip Pemberian MP ASI

Pemberian MP ASI diberikan pada anak yang berusia 6 sampai 24 bulan secara berangsur-angsur untuk mengembangkan kemampuan mengunyah dan menelan serta menerima macam-macam makanan dengan berbagai tekstur dan rasa. Pemberian MP ASI harus bertahap dan bervariasi, mulai dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembik dan akhirnya makanan padat (Soenardi, 2006). MP ASI sebaiknya diberikan secara bertahap, sedikit demi sedikit dalam bentuk encer secara berangsur-angsur ke bentuk yang lebih kental sampai padat (Arisman, 2004).

Hal-hal yang harus diperhatikan mengenai pemberian MP ASI secara tepat dapat dilihat pada tabel 3.



Tabel 3 Prinsip pemberian MP ASI

Komponen	Usia		
	6-8 bulan	9 - 11 bulan	12-24 bulan
Jenis	1 jenis bahan dasar (6 bulan) 2 jenis bahan dasar (7 - 8 bulan)	3-4 jenis bahan dasar (sajikan secara terpisah atau dicampur)	makanan keluarga
Tekstur	semi cair (dihaluskan), secara bertahap kurangi campuran air sehingga menjadi semi padat	Makanan yang dicincang halus atau lunak (disaring kasar), ditingkatkan sampai semakin kasar sehingga bisa digenggam	Padat
Frekuensi	Makanan utama 2-3 kali sehari, camilan 1 - 2 kali sehari	Makanan utama 3-4 kali sehari, camilan 1 - 2 kali sehari	Makanan utama 3-4 kali sehari, camilan 1 - 2 kali sehari
Porsi setiap makan	Dimulai dengan 2 - 3 sendok makan dan ditingkatkan bertahap sampai ½ mangkoc kecil atau setara dengan 125 ml	½ mangkoc kecil atau setara dengan 125ml	¾ sampai 1 mangkoc kecil atau setara dengan 175 - 250 ml
ASI	Sesuka bayi	Sesuka bayi	Sesuka bayi

Sumber : WHO, 2003

Anak yang tidak mendapatkan ASI, bisa diberikan tambahan susu formula 1–2 gelas / hari dan 1–2 makanan camilan / hari (WHO, 2005)

2. Akibat MP ASI yang Salah

MP ASI sebaiknya diberikan pada bayi yang telah berusia enam bulan karena jika diberikan terlalu dini akan menurunkan konsumsi dan produksi ASI dan bayi dapat mengalami gangguan pencernaan seperti diare dan juga dehidrasi. Risiko pemberian MP ASI sebelum usia enam bulan adalah kenaikan berat badan yang terlalu cepat (risiko obesitas), alergi terhadap salah satu zat gizi yang terdapat dalam makanan tersebut, mendapat zat-zat tambahan seperti garam dan nitrat yang dapat merugikan. Asupan makanan / minuman selain ASI kepada bayi sebelum usia 6 bulan juga dapat mengakibatkan bayi sering sakit dan memacu timbulnya alergi karena imunitas yang menurun. Akibat-akibat tersebut dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan bayi (Pudjiadi, 2005).

Keterlambatan dalam pemberian MP ASI juga akan menghambat pertumbuhan bayi. Energi dan zat-zat gizi yang dihasilkan ASI tidak mencukupi lagi kebutuhan bayi setelah berusia 6 bulan. Akibat yang dapat ditimbulkan apabila pemberian MP ASI terlambat adalah terjadinya gagal tumbuh, defisiensi zat besi dan gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Pudjiadi, 2005).

3. Cara Pemberian MP ASI

- Pemberian MP ASI diberikan pada anak yang berusia 6 sampai 24 bulan secara berangsur-angsur untuk mengembangkan kemampuan mengunyah dan menelan serta menerima macam-macam makanan dengan berbagai tekstur dan rasa.



- Pemberian MP ASI harus bertahap dan bervariasi, mulai dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembik dan akhirnya makanan padat.



- MP ASI sebaiknya diberikan secara bertahap, sedikit demi sedikit dalam bentuk encer secara berangsur-angsur ke bentuk yang lebih kental sampai padat
- Minuman bersoda, minuman buah yang manis, permen, biskuit manis adalah makanan selingan yang tidak baik diberikan kepada anak karena banyak mengandung gula tetapi kurang zat gizi lainnya.



D. JENIS MAKANAN PENDAMPING ASI

1. Membuat Makanan Pendamping ASI Sendiri

Walaupun saat ini makanan bayi komersial banyak dijual di pasar, sebaiknya dapat menyiapkan sendiri makanan untuk bayi menggunakan makanan lokal, dengan harga yang murah dan mudah didapat dan bentuknya bervariasi. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyiapkan makanan bayi di rumah, yaitu:

- Menyiapkan makanan bayi harus bersih (bebas dari kotoran) dan saniter (bebas dari mikroba penyakit)
- Gunakan bahan makanan yang segar



- c. Apabila akan menambahkan gula, tambahkan sedikit saja



- d. Haluskan buah segar yang telah dicuci bersih dan dikupas seperti pisang, pepaya dan lainnya



- e. Makanan bayi yang dimasak dapat segera disimpan dalam wada tertutup



2. Bahan makanan Pendamping ASI

Bahan campuran untuk makanan bayi terdiri dari:

- a. Campuran dasar, terdiri dari biji-bijian atau umbi-umbian dan kacang-kacangan



b. Campuran ganda, terdiri dari empat kelompok bahan pangan yaitu:

1) Makanan pokok,

Makanan pokok merupakan bahan dasar yang sangat baik untuk membuat makanan pendamping ASI, dan juga merupakan sumber utama karbohidrat. Seperti beras, jagung, singkong, ubi jalar, sagu dan lainnya.



2) Lauk pauk (hewani maupun nabati), sebagai sumber protein misalnya susu, daging sapi, daging ayam, ikan, telur dan nabati (kacang - kacangan)



3) Sumber vitamin dan mineral, berupa sayuran dan buah-buahan



- 4) Tambahan energi berupa lemak, minyak atau gula yang berfungsi untuk meningkatkan kandungan energi makanan campuran.



3. Jenis Makanan Pendamping ASI dan waktu Pemberiannya

Hal-hal yang penting yang harus diketahui mengenai cara pemberian makanan tambahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

E. CARA MEMBUAT MAKANAN PENDAMPING ASI

a. Bahan Makanan Pendamping ASI

Makanan campuran yang ideal untuk bayi atau anak dibawah usia dua tahun yaitu:

1. Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan bahan dasar yang sangat baik untuk membuat makanan pendamping ASI sebab biasanya lebih murah dibandingkan jenis makanan lain dan juga merupakan sumber karbohidrat. Contohnya seperti beras, jagung, singkong, ubu jalar, sagu dan beberapa umbi-umbian seperti talas dan kentang.

2. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan diperlu juga oleh bayi untuk memenuhi kebutuhan protein yang sangat penting untuk pertumbuhan. Contohnya, kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah dan masih banyak lagi jenis kacang-kacangan.

3. Bahan pangan hewani

Hampir semua bahan pangan hewani bergizi tinggi dan sangat baik digunakan campuran makanan bayi. Bahan pangan hewani yang baik untuk bayi antara lain, daging sapi, ayam, ikan segar, telur dan susu beserta hasil olahannya seperti keju.

4. Sayuran Berwarna

Jenis sayuran yang baik untuk campuran makanan bayi adalah sayuran yang kaya akan kandungan karotennya seperti sayuran berwarna jingga dan hijau. Contoh sayuran yang umum dipergunakan bahan campuran makanan bayi adalah wortel, tomat merah, bayam, kangkung dan lainnya

5. Buah-buahan

Sebaiknya pilih buah yang berwarna jingga dan tidak asam seperti, pepaya, pisang, jeruk manis dan lainnya

6. Lemak dan minyak

Lemak dan minyak memberi rasa lebih gurih dan makanan menjadi lebih lunak dan mudah ditelan. Beberapa jenis lemak yang dapat ditambahkan pada makanan bayi antara lain mentega, keju dan jenis minyak yang umum digunakan yaitu minyak kelapa, santan, minyak kacang, minyak jagung dan lainnya.

b. Cara Praktis Membuat Aneka Bubur Bayi

1. Pisang

- Pilih pisang yang sangat matang dan tidak asam, cuci kulitnya sampai bersih
- Cuci atau rebus sendok kecil yang akan digunakan
- Kerok pisang secara perlahan dan setipis mungkin dengan sendok sehingga menghasilkan pisang lumat yang halus. Hasilnya siap disuapkan kepada bayi



2. Sari buah

- Pilih buah yang matang dan tidak asam, lalu cuci kulitnya sampai bersih
- Cuci atau rebus seluruh peralatan yang akan digunakan, seperti sendok, cangkir dan lainnya
- Kerok buah (pepaya, mangga), kemudian lumatkan atau saring. Untuk mendapatkan sari jeruk caranya belah dua, lalu peras dengan menggunakan saringan atau alat peras jeruk
- sari buah siap diberikan



3. Bubur bayi

- Siapkan bahan-bahan yang akan dipakai untuk membuat bubur dan cuci sampai bersih.



- Potong atau cincang kecil-kecil



- Mulailah dengan merebus bahan utama bubur (makanan pokok) karena umumnya perebusan utama ini membutuhkan yang cukup lama



- Setelah beberapa saat masukan kacang-kacangan yang sebelumnya telah direndam.
- Selanjutnya masukan daging atau lauk hewani lainnya



- Setelah bubur tampak kental masukan sayuran



- Bahan yang paling akhir dimasukan (sesaat sebelum diangkat) adalah lemak dan minyak tunggu sampai mendidih baru diangkat
- Kriteria bubur yang baik, berbentuk kental dan setengah padat. Jika terlalu encer atau cair dikhawatirkan tidak cukup memenuhi kebutuhan energinya dan zat gizi bavi.



- Untuk bayi yang berumur 7-8 bulan, bubur yang sudah masak harus disaring terlebih dahulu sehingga menghasilkan bubur yang halus



- Untuk bayi yang berumur diatas 9 bulan sudah bisa mengonsumsi bubur yang tidak disaring tetapi bahan pembuatannya harus dipotong atau dicincang sampai halus.



DAFTAR PUSTAKA

1. Krisnatuti Diah, Menyiapkan Makanan Pendamping ASI, Puspa Swara, Jakarta 2008
2. Depkes RI. Pelatihan Konseling Makanan Pendamping AIR Susu Ibu, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta, 2011
3. Depkes RI. Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) lokal tahun 2006. Jakarta, 2006
4. Soenardi Tuti. Gizi Seimbang untuk Anak dan Balita dalam Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Gramedia; Jakarta: 2006

