



# **PEMBUATAN MPASI BERBASIS PANGAN LOKAL**

**Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb.  
Ade Devriany, SKM., M.Kes.  
Uun Kunaepah, S.SIT., M.Si.  
Dede Gantini, SST., M.Keb.  
Sinar Pertiwi, SST., MPH.  
Erni Chaerani, S.Pd., MKM.  
Ori Pertamina Enardi, S.Gz., MPH.**

# **Pembuatan MPASI berbasis Pangan Lokal**

# **Pembuatan MPASI berbasis Pangan Lokal**

---

**Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb.  
Ade Devriany, SKM., M.Kes.  
Uun Kunaepah, S.SIT., M.Si.  
Dede Gantini, SST., M.Keb.  
Sinar Pertiwi, SST., MPH.  
Erni Chaerani, S.Pd., MKM.  
Ori Pertamina Enardi, S.Gz., MPH.**



# Pembuatan MPASI berbasis Pangan Lokal

---

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

**Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb.**  
**Ade Devriany, SKM., M.Kes.**  
**Uun Kunaepah, S.SIT., M.Si.**  
**Dede Gantini, SST., M.Keb.**  
**Sinar Pertiwi, SST., MPH.**  
**Erni Chaerani, S.Pd., MKM.**  
**Ori Pertamina Enardi, S.Gz., MPH.**

Editor: Herni Kurnia, SST., M.Keb.

Cetakan Pertama: Maret 2024

Cover: Tim Penyusun

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151  
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: [www.rcipress.rcipublisher.org](http://www.rcipress.rcipublisher.org)  
E-mail: [rumahcemerlangindonesia@gmail.com](mailto:rumahcemerlangindonesia@gmail.com)

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia  
All Right Reserved

- Cet. I –: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024  
Dimensi : 14,8 x 21 cm

**ISBN 978-623-448-818-0**

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan  
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang  
**Hak Cipta Pasal 72**

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta  
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan judul "Pembuatan MPASI berbasis Pangan Lokal".

Buku ini disusun sebagai upaya untuk memberikan kontribusi dalam pemahaman dan implementasi pola makan yang sehat dan berkualitas, khususnya pada masa MPASI (Makanan Pendamping ASI). MPASI adalah periode penting dalam perkembangan anak, di mana pilihan makanan yang tepat dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan dan pertumbuhan si kecil.

Pemilihan pangan lokal sebagai basis pembuatan MPASI dalam buku ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan variasi pada menu, tetapi

juga untuk mengedukasi pembaca akan keberagaman sumber nutrisi yang tersedia di sekitar kita. Pangan lokal memiliki potensi yang besar dalam menyediakan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak-anak secara optimal.

Penyusunan buku ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Terima kasih kepada tim editor dan penerbit yang telah membantu menyempurnakan buku ini agar dapat menjadi referensi yang berguna bagi para orangtua dan pemberi asuhan anak.

Tak lupa pula kepada keluarga, teman-teman, dan semua yang telah memberikan dukungan moril maupun materil dalam proses penulisan buku ini.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya para orangtua dan pengasuh anak,

dalam memberikan pola makan yang sehat, bergizi, dan bervariasi pada masa MPASI.

Akhir kata, penulis mengharapkan masukan dan kritik membangun dari pembaca guna penyempurnaan pada edisi berikutnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Penulis

# DAFTAR ISI

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| KATA PENGANTAR.....                                            | i  |
| DAFTAR ISI .....                                               | iv |
| PENDAHULUAN.....                                               | 1  |
| SYARAT PEMBERIAN MP-ASI.....                                   | 4  |
| HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN<br>DALAM PEMBERIAN MPASI ..... | 14 |
| JENIS MAKANAN YANG DAPAT<br>DIPERKENALKAN SEBAGAI MP-ASI.....  | 15 |
| MAKANAN BAYI SETELAH USIA<br>6BULAN.....                       | 16 |
| MAKANAN UNTUK ANAK DI ATAS<br>1 TAHUN .....                    | 18 |
| APABILA ANAK SULIT MAKAN.....                                  | 19 |
| ALTERNATIF BAHAN MAKANAN MP-ASI...                             | 22 |
| ALTERNATIF BAHAN MAKANAN MP-ASI...                             | 23 |
| ALTERNATIF BAHAN MAKANAN MP-ASI...                             | 24 |
| ALTERNATIF BAHAN MAKANAN MP-ASI...                             | 25 |
| JADWAL MAKAN .....                                             | 26 |
| INGAT .....                                                    | 27 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| CONTOH JADWAL MPASI USIA           |    |
| 8-9 BULAN .....                    | 28 |
| CONTOH JADWAL MPASI BAGI USIA      |    |
| 10-12 BULAN .....                  | 29 |
| RESEP MENU BAYI 6 BULAN .....      | 30 |
| RESEP MENU BAYI 7-8 BULAN .....    | 37 |
| RESEP MENU BAYI 8-10 BULAN .....   | 41 |
| RESEP MENU BAYI 10-11 BULAN .....  | 43 |
| RESEP SOSIS TEMPE IKAN/ AYAM ..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA .....               | 51 |



# **PENDAHULUAN**

---

---

## **Pengertian Stunting**

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir. Kekurangan gizi dalam waktu lama itu terjadi sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1000 Hari Pertama Kelahiran). (Kemenkes RI, 2018)

## **Ciri-Ciri Anak Stunting**

### **1. Pertumbuhan melambat**

Pertumbuhan yang tertunda terjadi ketika seorang anak tidak tumbuh

dengan kecepatan normal sesuai usianya. Keterlambatan pertumbuhan juga bisa didiagnosis pada anak yang tinggi badannya dalam kisaran normal, tapi kecepatan pertumbuhannya melambat.

## 2. Pertumbuhan gigi terlambat

Bayi terlambat tumbuh gigi juga bisa disebabkan oleh gangguan fisik pada gusi atau tulang rahang yang tidak memungkinkan gigi untuk muncul.

## 3. Performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya

Gangguan konsentrasi terutama pada anak bisa menimbulkan pengaruh negatif. Gangguan konsentrasi bisa mengganggu performa anak di sekolah. Mereka juga bisa kesulitan melakukan

kegiatan sehari-hari. Anak juga kesulitan menangkap informasi secara detail.

Tidak jarang gangguan konsentrasi juga berpengaruh pada cara berkomunikasi.

4. Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya
5. Berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun.

Berat badan turun drastis merupakan salah satu tanda dari malnutrisi, yaitu kondisi ketika tubuh kekurangan nutrisi untuk menjalankan fungsinya.

6. Perkembangan tubuh anak terhambat, seperti telat menarche (menstruasi pertama anak perempuan).

# SYARAT PEMBERIAN MP-ASI

---

---

## 1. **Tepat waktu** (setelah Asi Eksklusif)

Sejak usia 6 bulan, ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan energi, protein, vitamin dan mineral , Perlu memulai pemberian MP-ASI. Pemberian MP-ASI sebelum usia 6 bulan beresiko bayi gagal tumbuh pada masa batita.

- Kurang dari 4 bulan : MP-ASI dini
  - Lebih dari 6 bulan : MP-ASI terlambat
- Tanda kesiapan bayi untuk menerima MPASI antara lain
- Perhatikan kesiapan bayi, kepala mulai tegak (dapat duduk dengan kepala tegak)
  - Bayi mulai bisa mengkoordinasikan

mata, tangan dan mulut untuk menerima makanan

- Bayi mampu menelan makanan padat

2. **Adekuat**, memenuhi kebutuhan gizi bayi  
Berikan makanan tinggi zat gizi (tinggi zat besi; daging, ati ayam) dari MP-ASI rumahan. Jika memberikan MP-ASI pabrik, berikan yang telah ditambahkan/ fortifikasi zat besi dan mikronutrien lainnya (sesuai standar WHO). Berikan Vitamin tambahan (suplementasi)



- Tips MP-ASI
  - Tekstur MP-ASI di awal pemberian sudah berbentuk kental tidak encer
  - MP-ASI mengandung 4 jenis bahan makanan (Makanan Pokok, Hewani, Nabati, Buah/Sayur) .
  - Saat ini lebih diutamakan protein hewani untuk anak-anak guna mencegah stunting

**3. Aman,** disimpan higienis, diberikan dengan tangan dan alat yang bersih

- Biasakan mencuci tangan sebelum makan
- Penggunaan alat makan yang bersih dan steril
- Masak makanan dengan benar
- Hindari mencampurkan makanan mentah dengan makanan yang matang
- Cuci sayur dan buah sebelum dimakan
- Gunakan air bersih
- Simpan makanan pada tempat aman
- Garam pada MP-ASI

- Pada bayi 0 – 12 bulan :  
maksimal 1 gram per hari
- Hindari makanan yang diawetkan
- Jika menggunakan MP-ASI olahan, gunakan MP-ASI khusus bayi dari pabrik dengan ijin BP POM, makanan memenuhi standar codex untuk bayi
- Gula pada MP-ASI
  - MP-ASI rumahan dapat digunakan gula jika dibutuhkan saja
  - Gula tidak boleh

melebihi 5 gram

**4. Responsif feeding (benar),** Diberikan dengan cara yang benar

- Memberikan MP-Asi dan ASI dengan dasar tanda lapar dan tanda kenyang pada bayi. Dengan demikian akan tercipta jadwal MP-ASI
- Bayi disuapi oleh orang tua atau pengasuh
- Berikan makan secara bertahap dan sabar
- Dorong anak untuk makan tanpa adanya paksaan
- Mencoba berbagai kombinasi makanan, rasa, tekstur, jika anak menolak makan.

- Tatacara Makan Aktif-Responsif
  - a. Memberikan porsi makan yang sedikit tapi sering, dahulukan padat baru cair, berikan variasi makanan
  - b. yang beragam, tidak terlalu takut untuk mencobakan makanan baru, tetapi tetap berhati-hati dan disesuaikan dengan tahapan perkembangan.
  - c. Tidak terlalu lama memberikan makanan yang dihaluskan. Jika bayi sudah dapat menelan dengan mudah, maka segera pindah ke makanan yang teksturnya lebih kasar
  - d. Tekstur dimulai dengan halus, konsistensi lunak, tidak terlalu

tajam rasanya atau terlalu berbumbu.

- e. Setelah usia 1 tahun, anak telah dapat diberikan makanan keluarga dengan lauk-pauk yang masih dicincang/ disesuaikan teksturnya.
- f. Membangun suasana makan yang nyaman, netral (tidak ada paksaan), tidak ada distraktor (mainan, games, TV), tidak dibawa jalan-jalan (walaupun tidak selalu harus di “high chair”)
- g. Jangan membiasakan anak makan sambil melakukan aktivitas lain seperti bermain, menonton televisi, berjalan-jalan atau naik sepeda
- h. Jangan menjadikan makanan

sebagai hadiah, ibu harus sabar dan memberikan dorongan kepada anak untuk mau makan

- i. Mencuci tangan Ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan makan anak, mencuci tangan Ibu dan anak sebelum makan. Mencuci tangan Ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran anak
- j. Menggunakan sendok dan cangkir bersih untuk memberikan makanan atau cairan pada anak
- k. Menggunakan piring tersendiri untuk memberi makan anak, untuk memastikan anak makan seluruh makanan yang diberikan

1. Menggunakan serbet sebagai alas makan, agar makanan yang tercecer saat anak berusaha makan sendiri dapat tertampung dalam serbet. Sediakan serbet khusus untuk makan anak, selalu dalam kondisi bersih akan lebih baik lagi jika di dada anak dipasangkan serbet khusus.

## **HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PEMBERIAN MPASI**

---

---

1. Usia (6-8 bulan, 9-11 bulan, 12-23 bulan)
2. Frekuensi. Berapa kali makan yang diberikan dalam sehari
3. Jumlah. Berapa banyak makanan yang diberikan setiap kali makan
4. Tekstur. Bentuk makanan sesuai usia
5. Variasi. Berbagai jenis bahan makanan (makanan pokok, protein, hewani, kacang-kacangan, buah dan sayur)
6. Kebersihan. Kebersihan bahan makanan, alat dan cara penyiapan hingga memberikan makan.

## **JENIS MAKANAN YANG DAPAT DIPERKENALKAN SEBAGAI MP-ASI**

---

---

- a. Kenalkan berbagai jenis makanan yang berbeda sebagai MP-ASI untuk mencukupi kebutuhan gizi
- b. Berikan waktu pada anak untuk mengenal rasa asli dari berbagai jenis makanan
- c. Perkenalkan makanan secara perlahan dengan tekstur (lumat/halus, lembut, kasar) yang disesuaikan dengan usia anak

## **MAKANAN BAYI**

### **SETELAH USIA 6 BULAN**

---

---

Saat bayi berusia 6 bulan, maka bayi sudah boleh diberikan makanan lain selain ASI. Nama makanan ini disebut Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI pada dasarnya adalah makanan seperti orang dewasa yang dilumatkan.

- a. Yang perlu diingat, pencernaan bayi belum sempurna pada usia ini, sehingga masih memerlukan makanan dengan tekstur yang lembut/lunak
- b. Untuk bayi berumur di bawah 1 tahun, jika MP-ASI dibuat terpisah dari makanan keluarga, maka tidak perlu menambahkan garam atau gula  
Menambahkan minyak tidak dilarang

sebagai sumber lemak, tapi lebih dianjurkan untuk terlebih dahulu mencari sumber bahan makanan yang lain seperti santan, kemiri, dan kacang-kacangan

## MAKANAN UNTUK ANAK DI ATAS 1 TAHUN

---

---

Saat anak berusia 12 bulan atau 1 tahun, sebetulnya anak itu sudah bisa diberikan makanan keluarga

- a. Hal penting yang harus diperhatikan adalah untuk memastikan makanan yang disajikan di rumah sehat dan bergizi seimbang
- b. Ingat bahwa makanan yang dibuat sendiri dari bahan-bahan segar di rumah adalah yang terbaik bagi anak.
- c. Hindari memberikan dan membiasakan anak untuk makan makanan instan dalam kemasan karena kandungan zat gizinya tidak lengkap dan umum

## **APABILA ANAK SULIT MAKAN**

---

---

- a. Ibu tidak perlu panik dulu jika anak tidak mau makan. Anak tidak mau makan biasanya karena sudah merasa kenyang atau sedang tidak enak badan, sehingga nafsu makannya berkurang
- b. Coba perhatikan pola makan anak ibu, biasanya kapan dia merasa lapar dan kapan dia sudah merasa cukup kenyang. Beri makan bayi ibu saat ia memang dalam keadaan lapar
- c. Ibu juga perlu memberikan menu makanan yang bervariasi, siapa tahu anak ibu bosan dengan menu makan tersebut.