

MODUL 1
ASI EKSKLUSIF DAN
MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

MODUL
KELAS PRA NIKAH

DEWI SRI SUMARDILAH
RETNO PUJI HASTUTI

MATERI POKOK 1 ASI EKSKLUSIF

1. DESKRIPSI SINGKAT

ASI eksklusif diberikan sejak bayi lahir ke dunia hingga berusia enam bulan. Selama periode tersebut, disarankan untuk hanya memberi Si Kecil ASI, tanpa tambahan asupan apa pun. Sebab, ada banyak manfaat ASI eksklusif yang bisa didapatkan oleh bayi. Tidak ada asupan yang lebih baik untuk bayi selain ASI. Air susu yang diproduksi secara alami oleh tubuh ini memiliki kandungan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang bayi, seperti vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak. Komposisinya pun lebih mudah dicerna ketimbang susu formula. Karena itu, ASI dapat dikatakan sebagai makanan utama bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Di usia ini, bayi juga sebaiknya tidak diberikan air putih atau pun jus.

Setelah bayi berusia 6 bulan, ia sudah bisa diberikan MPASI yang terdiri dari aneka makanan dengan kandungan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral. Namun, pemberian ASI tetap bisa dilanjutkan hingga usianya 2 tahun.

1. Kebutuhan ASI untuk bayi
2. Penilaian ibu menyusui
3. Langkah menyusui yang benar
4. Posisi menyusui
5. Proses menyusui

A. Manfaat ASI Eksklusif



Manfaat ASI Bagi Bayi :

1. Sebagai nutrisi lengkap.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik.
4. Mudah dicerna dan diserap.
5. Gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna.
6. Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan Vitamin.
7. Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, daire dan saluran pernafasan.
8. Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung antibodi.
9. Memberikan rangsang intelegensi dan saraf.
10. Meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal (Roesli, 2008).

Manfaat Menyusui Bagi Ibu :

1. Terjalin kasih sayang.
2. Membantu menunda kehamilan (KB alami).
3. Mempercepat pemulihan kesehatan.
4. Mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara.
5. Lebih ekonomis dan hemat.
6. Mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler.
7. Secara psikologi memberikan kepercayaan diri.
8. Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi
9. Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi.

B. Mekanisme Keluarnya ASI Saat Menyusui

Sewaktu bayi menghisap puting areola, maka ujung saraf sensoris yang terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan akan dikirim ke otak (hipotalamus) yang akan memacu keluarnya hormon prolaktin yang kemudian akan merangsang sel-sel kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Jumlah prolaktin yang akan diproduksi tersebut akan banyak bergantung dari frekuensi dan intensitas isapan bayi.

Rangsangan yang ditimbulkan isapan bayi diteruskan ke bagian hipotalamus yang akan melepaskan hormon oksitosin. Oksitosin akan memacu sel-sel otot yang mengelilingi jaringan kelenjar dan salurannya untuk berkontraksi, sehingga memeras air susu keluar. Keluarnya air susu karena kontraksi otot tersebut disebut let down reflex. Terjadinya refleks aliran dipengaruhi keadaan psikologis Ibu. Rasa khawatir akan menghambat refleks tersebut.

Sementara refleks yang terjadi pada bayi adalah rooting reflex. Bila bayi baru lahir disentuh pipinya, dia akan menoleh ke arah sentuhan. Bila bibirnya dirangsang atau disentuh, dia akan membuka mulut dan berusaha mencari puting untuk menyusui. Semakin teratur dan lama hisapan bayi, semakin banyak susu yang akan Ibu hasilkan. Ini membuktikan bahwa hubungan batin Ibu dan bayi merupakan salah satu kunci dalam proses menyusui. Ketahui selengkapnya di sini.

Refleks lainnya adalah sucking refleks atau refleks menghisap. Jika puting susu menyentuh langit-langit belakang mulut bayi, terjadi refleks mengisap dan terjadi tekanan terhadap daerah areola oleh gusi, lidah bayi serta langit-langit, sehingga isi dari tempat kantung penyimpanan ASI di dalam tubuh Ibu diperas keluar ke dalam rongga mulut bayi. Bayi pun memiliki refleks menelan bila ada cairan di dalam rongga mulut.

C. Komposisi ASI

Kolostrum

Keluar dihari ke-1 sampai ke-3 kelahiran bayi, berwarna kekuningan, kental. Kolostrum mengandung zat gizi dan antibody lebih tinggi daripada ASI matur. Kolostrum antara lain mengandung protein 8,5%, lemak 2,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %.

ASI masa transisi

Keluar dari hari ke 4 sampai hari ke 10 kelahiran bayi. Kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat.

ASI Matur

Keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. Kadar karbohidrat ASI relative stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak.

ASI Awal dan ASI Akhir

ASI Awal (Foremilk) :	ASI Akhir (Hindmilk) :
<ul style="list-style-type: none"> • Bening dan cair • Kegunaan untuk mengatasi rasa haus bayi 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih keruh • Kegunaan sebagai Sumber makanan, untuk pertumbuhan, memberikan rasa kenyang • ASI Akhir mengandung lemak 4x lebih banyak dari ASI Awal, jadi ibu harus menyusui bayinya hingga payudara terasa kosong

AIR SUSU IBU (ASI)	vs	SUSU FORMULA
Sangat banyak	Antibodi (Zat Kekebalan)	Sangat sedikit, perlu ditambahkan
Sangat mudah cerna	Pencernaan	Tergantung, beberapa bayi dapat mengalami sakit perut
Bervariasi menyesuaikan usia bayi	Tingkat Kecocokan	Harus berganti jenis susu berbeda (0-6 bulan, 6-18 bulan, 18-36 bulan)
Hemat tidak perlu beli	Keuangan	Mahal
Pasti bersih dan hygiene	Kebersihan	Belum tentu bersih, tergantung cara mencuci botol

D. Kebutuhan ASI untuk Bayi

Ukuran lambung bayi usia 0-6 bulan



Takaran ASI Perah pada bayi sehat hingga umur 0-6 bulan

Umur	Kebutuhan (dalam ml)	Frekuensi Pemberian
1 hari	5-7 ml sekali minum	Setiap 2 jam sekali
3 hari	22-27 ml	8-12 x/ hari
1 minggu	45-60 ml sekali minum atau 400-600 / hari	8-12 x/ hr
1 bulan	80-150 ml sekali minum	8-12 x/ hari (1,5 - 2 jam sekali pada siang dan 3 jam sekali pada malam hari)
6 bulan	720 ml / hari	720 ml/ hari ditambah ASI perah
7 bulan	875 ml/ hari	93 % dari asupan gizi / hari + MPASI
1 tahun	550 ml / hari	550 ml / hari + MPASI

E. Penilaian Ibu Menyusui

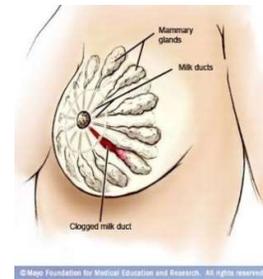
Puting susu nyeri/lecet :

- Bayi harus disusukan terlebih dahulu pada puting yang lecetnya lebih sedikit.
- Menyusui lebih sering dan lebih lama pada payudara yang bengkak untuk melancarkan aliran ASI dan menurunkan tegangan payudara.
- Oleskan ASI setiap sebelum dan sesudah menyusui.



Saluran susu tersumbat :

- Saluran susu harus dirawat untuk menghindari terjadinya mastitis.
- Lakukan kompres panas dingin secara bergantian.
- Bila payudara masih terasa penuh, ibu dianjurkan untuk mengeluarkan ASI secara manual atau dengan pompa setiap kali setelah menyusui.
- Ubah posisi menyusui untuk melancarkan ASI.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

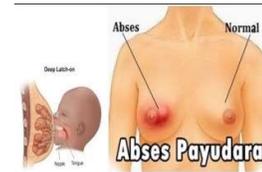
Mastitis :

- Menyusui tetap dilanjutkan. Pertama, bayi disusukan pada payudara yang sakit selama dan sesering mungkin agar payudara kosong, demikian juga lakukan pada payudara normal.
- Beri kompres panas pada payudara.
- Ubah posisi menyusui pada setiap kali menyusui.



Abses payudara :

Perlu antibiotik dosis tinggi dan analgesik. Sementara, susui bayi dengan payudara yang sehat hingga sembuh. Ibu perlu melakukan konsultasi dan merujuk ke rumah sakit.

**F. Langkah-langkah Menyusui yang benar**

1. Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
2. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya.
3. Letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara, mulailah menyusui dari payudara yang terakhir belum dikosongkan
4. Jika payudara besar, pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang bagian payudara.
5. Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi (bisa menggunakan kelingking).
6. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan areola ke mulut bayi.
7. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan.
8. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap).
9. Sendawakan bayi.
10. Selalu minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui.

G. Posisi Menyusui

1. Posisi bersandar (*laid-back breastfeeding*)



Posisi bersandar merupakan posisi alami yang biasanya dilakukan ketika ibu menyusui bayi pertama kali. Kebanyakan ibu menyukai posisi ini karena dirasa membuat waktu menyusui menjadi lebih santai.

Jika ingin menerapkan posisi ini, caranya cukup mudah. Berikut tahapan untuk melakukan posisi bersandar:

1. Sandarkan punggung pada sebuah bantal yang menempel ke dinding, kursi, atau sandaran tempat tidur.
2. Posisikan perut bayi di bawah dada ibu dan kepala bayi sejajar dengan dada.
3. Pastikan hidung bayi tidak tertekan dan lehernya tidak menekuk.
4. Bayi biasanya sudah bisa menemukan puting payudara dengan sendirinya. Namun, tidak masalah untuk membantunya mengisap puting payudara dengan benar.
5. Mulailah menyusui seperti biasa.

Posisi memberikan ASI dari payudara sembari bersandar ini bisa dilakukan di mana saja, selama tersedia tempat yang nyaman untuk bersandar. Pastikan tubuh Anda berada di posisi yang nyaman selama bayi menyusui.

2. Posisi menyusui yang benar dengan *cradle hold*

cradle



Posisi *cradle hold* serupa dengan posisi menyusui bayi yang benar pada umumnya. Di sini, salah satu tangan ibu akan menekuk guna menopang tubuh bayi sehingga bayi akan berbaring dengan nyaman di salah satu tangan ibu selama melakukan posisi yang benar ini.

Jika bayi disusui pada payudara sebelah kanan, kepala bayi dan tangan ibu yang digunakan untuk menopang tubuhnya juga dari sisi kanan. Berikut cara melakukan posisi menyusui *cradle hold*:

1. Gendong bayi dengan salah satu tangan. Pastikan posisi kepalanya ada di lengan tangan ibu yang tertekuk, dan perutnya di tubuh ibu.
2. Posisi kepala bayi dan lengan ibu. Tangan yang tertekuk harus berada di sisi yang sama dengan bagian payudara di mana bayi menyusui.
3. Agar leher bayi tidak tegang, jaga agar posisi kepala bayi tetap sejajar dengan bagian tubuhnya yang lain.
4. Coba gunakan bantal menyusui atau alas yang empuk lainnya untuk lebih meringankan beban tangan ibu saat menopang bayi.
5. Mulailah menyusui seperti biasa.

Biasanya, posisi menyusui *cradle hold* yang benar diterapkan pada bayi yang sudah terbiasa menyusu tapi belum terlalu besar. Sementara untuk menyusui bayi yang baru lahir atau ukuran tubuhnya sudah tumbuh besar, posisi ini mungkin kurang efektif untuk diterapkan.

3. Posisi menyusui yang benar dengan *cross cradle hold*



Posisi menyusui yang benar dengan *cross cradle hold* mirip dengan *cradle hold*. Hanya saja, lengan tangan yang digunakan untuk menopang bayi pada posisi *cross cradle hold* berlawanan dengan payudara di mana bayi menyusu. Jika bayi disusui pada payudara sebelah kanan, kepala bayi juga akan berada di sebelah kanan.

Sebelumnya, pada posisi *cradle hold*, tangan ibu yang digunakan untuk menopang tubuh bayi yakni tangan kanan. Namun, pada posisi *cross cradle hold* ini, tangan ibu yang dipakai justru sebelah kiri. Posisi ini memudahkan ibu untuk melihat dan mengontrol perlekatan puting susu yang diisap oleh bayi.

Berikut cara melakukan posisi menyusui *cross cradle hold* yang benar:

1. Gendong bayi di depan tubuh ibu dengan posisi punggung dan lehernya sejajar.

2. Angkat punggung bayi dengan tangan sebelah kiri. Posisikan kepala bayi berada di sebelah kanan ibu agar bisa menyusui pada sisi kanan payudara.
3. Biarkan bagian bawah tubuh bayi ditopang oleh siku tangan ibu yang tertekuk.

Posisi menyusui yang benar ini biasanya nyaman diterapkan pada bayi yang baru lahir. Pertama-tama mencobanya mungkin terasa sulit, tapi lama-lama ibu akan merasa dipermudah karena bisa memerhatikan isapan bayi saat menyusui (*latch on*).

4. Posisi berbaring (*side-lying*)



Bila ibu sedang merasa lelah dan tidak ingin menyusui dalam posisi duduk, berbaring bisa menjadi pilihan yang benar untuk dilakukan. Posisi berbaring juga merupakan solusi terbaik bagi ibu yang baru melalui operasi caesar atau saat bayi tiba-tiba terbangun di malam hari untuk menyusui.

Berikut tahapan melakukan posisi menyusui berbaring yang benar:

1. Berbaring di salah satu sisi menghadap bayi
2. Posisikan tubuh bayi agar bibirnya berada dekat dengan puting payudara ibu

3. Miringkan tubuh bayi dan berikan dorongan sedikit pada punggungnya agar lebih mudah untuk mencapai puting payudara ibu.

Sebagian bayi biasanya merasa lebih mudah menyusui dari payudara di bagian atas. Sementara sebagian lainnya mungkin lebih mudah mencapai payudara yang paling dekat dengan tempat tidur. Ini bisa disesuaikan dengan kemampuan bayi merasa lebih mudah menyusui dari sisi payudara sebelah mana.

Selama memberikan ASI dengan posisi berbaring, sebaiknya singkirkan semua bantal maupun selimut yang ada di dekat bayi. Hindari juga untuk membiarkan bayi tertidur saat menyusui.

5. Posisi *football hold* atau *clutch hold*



Posisi menyusui *football hold* atau bisa juga disebut *clutch hold* merupakan salah satu posisi yang benar untuk bayi. Posisi ini dilakukan dengan mengapit bayi pada sisi tubuh, tepatnya di bawah lengan ibu. Posisi ini dapat digunakan untuk ibu dengan riwayat melahirkan caesar dan menyusui dengan payudara besar. Selain itu, posisi ini juga cocok apabila ibu menyusui bayi kembar secara bersamaan.

Lengan yang digunakan adalah lengan pada sisi yang sama dengan payudara untuk menyusui.

Berikut cara melakukan posisi menyusui *football hold* yang benar:

1. Posisikan tubuh bayi di bagian sisi payudara tempat di mana bayi akan menyusui.
2. Gunakan tangan pada sisi payudara yang akan menyusui untuk menopang tubuh bayi di samping tubuh ibu.
3. Tekuk lengan tangan ibu dengan telapak tangan menghadap ke atas seolah sedang memegang bola untuk menopang lehernya.
4. Biarkan punggung dan tubuh bayi ditopang oleh tangan ibu dan dekatkan ke sisi ibu.
5. Kaki bayi harus terselip dibawah lengan ibu.
6. Jika perlu, bagian tangan lain yang tidak bertugas untuk menopang bayi bisa digunakan untuk memegang payudara yang dipakai menyusui dari arah bawah.

Supaya lebih nyaman, ibu bisa meletakkan penyangga seperti bantal menyusui maupun alas lainnya pada sisi tubuh yang digunakan untuk menyusui.

6. Posisi bayi duduk (*sitting baby*)

baby sitting



Seperti namanya, posisi ini dilakukan sama persis ketika bayi sedang duduk. Ibu tidak perlu menopang tubuh bayi

seperti melakukan posisi menyusui yang benar lainnya. Namun, sebelum mencoba posisi yang satu ini, pastikan si kecil sudah cukup kuat untuk duduk sendiri.

Berikut tahapan menyusui dengan posisi bayi sambil duduk:

1. Duduklah dalam posisi tegak dan posisikan bayi juga untuk duduk menghadap ke tubuh ibu.
2. Bayi yang baru mahir untuk duduk sendiri bisa dibantu dengan bersandar pada tangan ibu yang melingkari tubuhnya.
3. Bayi yang sudah terbiasa duduk sendiri biasanya lebih mampu untuk duduk dengan tegak tanpa perlu diberi sandaran.
4. Pastikan leher dan punggung bayi lurus sejajar.
5. Pastikan hidung bayi tidak tertekan dan dapat bernapas dengan lancar.

Menyusui dengan posisi bayi sambil duduk ini biasanya digunakan saat bepergian atau ketika bayi sudah sangat ingin untuk menyusu sehingga mencari-cari payudara ibu sendiri.

H. Referensi

1. <https://www.alodokter.com/13-manfaat-memberikan-asi-eksklusif>
2. Roesli, U. 2008. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif .Jakarta : Pustaka Bunda

MATERI POKOK 2
MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

A. Pengertian

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi yang diberikan pada bayi atau anak berumur 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Tujuan pengenalan MP ASI bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi tapi juga untuk memperkenalkan pola makan keluarga kepada bayi.

Sebelum bayi berusia 24 bulan, sebaiknya ASI tetap diberikan dengan memberikan ASI terlebih dahulu baru kemudian memberikan MP-ASI. Makanan Pendamping ASI bukanlah Makanan Pengganti ASI. Perannya hanyalah mendampingi atau melengkapi ASI saja, ASI tetap dilanjutkan hingga usia 2 tahun atau lebih.

MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian makanan pendamping ASI harus dilakukan secara bertahap baik jenis, porsi, frekuensi, bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi/anak. Makanan pendamping ASI dapat berupa bubur, tim, sari buah, biskuit. Pemberian makanan pendamping ASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini.

B. Tujuan Pemberian MP-ASI

Tujuan pemberian makanan pendamping ASI adalah :

1. Untuk melengkapi zat gizi ASI yang sudah berkurang,
2. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa dan bentuk,
3. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan,
4. Mencoba adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi tinggi.

C. Ketepatan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

1. Ketepatan Usia Pemberian Makanan Pendamping ASI

Usia pada saat pertama kali pemberian makanan pendamping ASI pada anak yang tepat dan benar adalah setelah anak berusia 6 bulan, karena ASI hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sebanyak 60%, sisanya harus dipenuhi dengan memberi makanan yang cukup jumlahnya dan gizi yang berkualitas.

Perkembangan indera perasa bayi usia di atas 6 bulan juga sangat pesat, mereka dapat merekam aneka ragam rasa bahan makanan. Pada usia 6 bulan, bayi mulai melakukan gerakan seperti mengunyah, menggerakkan lidah dari depan ke belakang, rongga mulutnya pun sudah mulai terbentuk sempurna, dan bayi mulai menunjukkan ketertarikannya dengan makanan.

Berdasarkan usia anak, pemberian MP-ASI dapat dikategorikan menjadi:

a. Pada usia enam sampai sembilan bulan (6-9 bulan).

1. Memberikan makanan lumat dalam tiga kali sehari dengan takaran yang cukup
2. Memberikan makanan selingan satu hari sekali dengan porsi kecil
3. Memperkenalkan bayi atau anak dengan beraneka ragam bahan makanan

b. Pada usia lebih dari sembilan sampai 12 bulan (9-12 bulan).

1. Memberikan makanan lunak dalam tiga kali sehari dengan takaran yang cukup
2. Memberikan makanan selingan satu hari sekali
3. Memperkenalkan bayi atau anak dengan beraneka ragam bahan makanan

c. Pada usia lebih dari 12 sampai 24 bulan.

1. Memberikan makanan keluarga tiga kali sehari

2. Memberikan makanan selingan dua kali sehari
 3. Memberikan beraneka ragam bahan makanan setiap hari
2. Ketepatan Bentuk/Konsistensi MP-ASI.

Kementerian Kesehatan RI (2014), menyebutkan bahwa bentuk-bentuk MP ASI ada tiga macam yaitu:

- a. Makanan lumat yaitu sayuran, daging/ikan/telur, tahu/tempe dan buah yang dilumatkan/disaring, seperti tomat saring, pisang lumat halus, pepaya lumat, air jeruk manis, bubur susu dan bubur ASI



- b. Makanan lembik atau dicincang yang mudah ditelan anak, seperti bubur nasi campur, nasi tim halus, bubur kacang hijau



- c. Makanan keluarga seperti nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah



Menurut pedoman gizi seimbang yang ada pada Permenkes Nomor 41 Tahun 2014, pola pemberian makanan pada bayi adalah sebagai berikut :

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0 - 6				
6 - 9				
9 - 12				
12 - 24				

3. Ketepatan Frekuensi dan jumlah pemberian MP-ASI

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) pemberian makanan pendamping ASI pada bayi haruslah tepat dan sesuai dengan kebutuhannya. Berikut adalah frekuensi dan jumlah pemberian MP ASI yang dianjurkan:

Umur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6 - 9	2-3x makanan lumat (+) 1-2x makanan selingan (+) ASI	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9 - 12	3-4x makanan lembik (+) 1-2x makanan selingan (+) ASI	$\frac{1}{2}$ mangkuk ukuran 250 ml
12 - 24	3-4 x makanan keluarga (+) 1-2x makanan selingan (+) ASI	$\frac{3}{4}$ Mangkuk ukuran 250 ml

4. Ketepatan Variasi/ Jenis MP ASI yang Dianjurkan dan tidak dianjurkan.

Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada bayi usia 6-9 bulan antara lain:

Yang dianjurkan	Yang tidak dianjurkan
<ul style="list-style-type: none"> a. Sumber serelia: tepung beras putih/merah, tepung maizena, tepung jagung, havermut b. Umbi-umbian: kentang, ubi jalar kuning/ungu, singkong c. Kacang-kacangan: kacang ijo/dan produk olahannya seperti tepung hunkuwe dan susu kacang ijo, kacang polong kacang merah, kacang kedelai dan produk olahannya seperti tempe, tahu dan susu kedelai d. Sumber protein hewani: daging sapi tanpa lemak ayam, ikan segar (tanpa duri) seperti kakap, Tenggiri, salmon, ati ayam, susu dan produk olahannya seperti keju e. Buah-buahan berwarna dan segar: pisang, apel, pir, jeruk bayi, pepaya, melon, advokat f. Sayuran berwarna dan segar: bayam, wortel, buncis baby, tomat, labu, brokoli 	<ul style="list-style-type: none"> a. Sumber protein hewani: ikan yang banyak durinya (bandeng), jeroan (ginjal, paru, usus), daging ayam/sapi yang berlemak, telur b. Buah yang mengandung gas seperti durian, nangka dan buah yang rasanya terlalu asam c. Kacang-kacangan: kacang tanah, kacang mete, almond, kenari d. Makanan yang bercitarasa asin/mengandung gula dalam jumlah berlebihan e. Makanan yang bercitarasa manis/mengandung gula dalam jumlah berlebihan f. Bumbu yang merangsang seperti merica/cabai g. Cokelat batangan/bubuk h. Garam i. Gula pasir j. Bumbu penyedap rasa, MSG/Vetsin k. Bumbu Instant

Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan diberikan pada bayi usia 9-12 bulan:

Yang dianjurkan	Yang tidak dianjurkan
<ul style="list-style-type: none"> a. Sumber karbohidrat: beras, roti, macaroni, mie, soun, kentang, oat b. Sumber protein lainnya: seperti ikan teri medan, daging/ayam rendah lemak, udang (hati-hati untuk bayi yang alergi), kuning telur c. Sayuran yang berserat seperti buncis, kapri, kangkung, kacang panjang d. Buah-buahan segar dan berwarna dapat dibuat jus buah, campuran pudding atau setup buah sebagai selingan makanan e. Makanan yan berukuran finger food (makanan seukuran jari kelingking) seperti kentang goreng, buah apel. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Kacang-kacangan dalm bentuk biji-bijian karena dapat membuat tersedak seperti kacang almond, kenari b. Sumber protein hewani: jeroan seperti usus, babat, rempele, paru, daging/ayam berlemak, putih telur, ikan yang banyak durinya seperti bandeng, daging olahan seperti sosis, daging asap, bakso, abon c. Daging ayam berlemak d. Garam e. Gula f. Bumbu penyedap rasa, MSG/Vetsin g. Bumbu Instant

D. Pola pemberian MP-ASI

a. Usia 6-7 bulan

ASI sekehendak bayi atau PASI/susu formula sehari 185-200 ml. pure buah 1 kali, bubur susu 1-2 kali

b. Usia 7-8 bulan.

ASI sekehendak bayi atau PASI/susu formula sehari 4 kali 200-210 ml, pure buah 1 kali, bubur susu 1 kali, bubur saring 1 kali

c. Usia 8-9 bulan.

ASI sekehendak bayi atau PASI/susu formula sehari 4 kali 200-210 ml, pure buah 1 kali, bubur susu 1 kali, bubur saring 2 kali.

Adapun jadwal pemberian makan bayi usia 6-9 bulan, yaitu:

Pukul 06.00	(bangun tidur) ASI/PASI
Pukul 08.00	(Makan Pagi) Bubur susu/bubur saring
Pukul 10.00	Pure buah/sari buah/biscuit
Pukul 12.00	(Makan Siang) Bubur susu/bubur saring
Pukul 14.00	(sebelum tidur siang) ASI/PASI
Pukul 16.00	Pure buah/sari buah/biscuit
Pukul 18.00	(Makan Malam) Bubur Susu/Bubur Saring
Pukul 21.00	ASI/PASI

Jadual Pemberian Makanan Bayi usia 9-12 bulan, yaitu:

Pukul 06.00	(bangun tidur) ASI/PASI
Pukul 08.00	(Makan Pagi) Makanan Tim
Pukul 10.00	buah segar/biscuit
Pukul 12.00	(Makan Siang) Makanan Tim
Pukul 14.00	(sebelum tidur siang) ASI/PASI
Pukul 16.00	buah segar/biscuit
Pukul 18.00	(Makan Malam) Makanan Tim
Pukul 21.00	ASI/PASI

Pertumbuhan bayi pada usia 9-12 semakin pesat, penambahan berat badan dan tinggi badan. Eksplorasi kegiatan fisiknya pun semakin banyak. Bayi sudah bisa merangkak, berdiri bahkan mungkin mulai berjalan tertatih-tatih. Hanya 40-50% ASI memberikan sumbangan gizi untuk bayi usia 9-12 bulan. Yang harus diperhatikan dalam memilih bahan makanan di usia ini, yaitu kandungan zat besi (Fe), vitamin A, vitamin C, kalsium, fluor. Kebutuhan zat-zat gizi ini semakin meningkat. Fe dan vitamin C dapat membantu produksi sel darah merah, sedangkan fluor dan kalsium membantu pertumbuhan tulang dan gigi. Selain

itu asupan protein juga harus tetap diperhatikan untuk tumbuh kembang otaknya.

E. Dampak pemberian MP-ASI terlalu awal/dini

- a. Memberi MP-ASI terlalu awal/dini pada usia < 6 bulan akan:
 1. Menggantikan asupan ASI, membuat sulit memenuhi kebutuhan zat gizinya
 2. Makanan mengandung zat gizi rendah bila berbentuk cair, seperti sup dan bubur encer
 3. Meningkatkan risiko kesakitan:
 - ✓ Kurangnya faktor perlindungan
 - ✓ MP-ASI tidak sebersih ASI
 - ✓ Tidak mudah dicerna seperti ASI
 - ✓ Meningkatkan risiko alergi
 4. Meningkatkan risiko kehamilan ibu bila frekuensi pemberian ASI kurang
- b. Memberi MP-ASI terlambat pada usia >6 bulan akan mengakibatkan:
 1. Kebutuhan gizi anak tidak dapat terpenuhi
 2. Pertumbuhan dan perkembangan lebih lambat
 3. Risiko kekurangan gizi seperti anemia karena kekurangan zat besi.

F. Cara pemberian MP-ASI

Seorang anak perlu belajar bagaimana cara makan, mencoba rasa dan tekstur makanan baru. Anak perlu belajar mengunyah makanan, memindah-mindahkan makanan dalam mulut dan menelannya dengan cara:

- a. Memberi perhatian disertai senyum dan kasih sayang
- b. Tatap mata anak dan ucapkan kata-kata yang mendorong anak untuk makan
- c. Beri makan anak dengan sabar dan tidak tergesa-gesa

- d. Tunggu bila anak sedang berhenti makan dan suapi lagi setelah beberapa saat, jangan dipaksa
- e. Cobakan berbagai bahan makanan, rasa dan tekstur agar anak suka makan
- f. Beri makanan yang dipotong kecil, sehingga anak dapat belajar memegang dan makan sendiri

G. Referensi

- 1. Diah. 2001. *Menyiapkan Makanan Pendamping ASI*. Jakarta : Pustaka Swara.
- 2. Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Modul Pelatihan Konseling MP-ASI Pedoman Pelatih*. Jakarta: Ditjend Bina Gizi dan KIA