

Lampiran 1. Lembar Etik Penelitian



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK  
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION**  
Reg.No.: 730/KEPK-POLKESMA/2017

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 13 November 2017 untuk membahas protokol penelitian

*The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on November 13<sup>th</sup> 2017 to discuss the research protocol*


|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Judul<br><i>Entitled</i>      | <b>PENGARUH EDUKASI DENGAN BUKU SAKU TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP IBU TENTANG MP ASI DAN TINGKAT KONSUMSI (ENERGI, PROTEIN DAN ZINC) PADA BADUTA STUNTING USIA 6-24 BULAN DI DESA SUMBERNGEPOH KECAMATAN LAWANG</b><br><br><i>Effect Of Education With Rigid Book On Knowledge, Mother Attitude About The Mother's Mp And Consumption Level (Energy, Protein And Zinc) On Baby Under Two Years 6-24 Months In The Village Sumberngepoh Lawang District</i> |
| Peneliti<br><i>Researcher</i> | Safira Cindra Ardina  |

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik  
*And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements*

November 2017

  
**Dr. ANNASRI MUSTAFA, MSc.**  
Head of Committee

## Lampiran 2. Surat Keterangan Ijin Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260  
**MALANG - 65119**

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 072/3462/35.07.205/2017  
Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Nomor:DP.02.01/06/029529/2017 Tanggal:24 Oktober 2017 Perihal:Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Ijin Penelitian oleh:

Nama / Instansi : Safira Cindra Ardina

Alamat : Jl Besar Ijen No.77 C Malang

Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Edukasi Dengan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang MP-ASI Serta Tingkat Konsumsi (Energi,Protein dan Zinc) Pada Baduta Usai 6 - 24 Bulan di Desa Sumber Ngepoh Kec.Lawang Kab.Malang

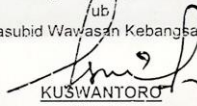
Daerah/tempat kegiatan : Di Desa Sumber Ngepoh Kec.Lawang Kab.Malang

Lamanya : 1 November - 29 Desember 2017  
Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
2. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
3. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 25 Oktober 2017  
An. **KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK**  
Kepala Bidang Ideologi,HAM dan Wasbang  
Sub  
Kasubid Wawasan Kebangsaan

  
**KUSWANTORO**  
Penata  
NIP. 19630125 199203 1 004

Tembusan :  
Yth.

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab.Malang
3. Camat Lawang Kab.Malang
4. Kepala Puskesmas Lawang Kab.Malang
5. Kepala Desa Sumber Ngepoh Kec.Lawang Kab.Malang
6. Mhs/Ybs
7. Arsip

Lampiran 3. Form Kesediaan Subjek Penelitian

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Ibu : .....

Nama anak : .....

TTL anak/ umur anak : .....

Alamat : .....

No Telepon/HP : .....

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang MP-ASI serta Tingkat Konsumsi (Energi, Protein, dan *Zinc*) Pada Baduta *Stunting* di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Safira Cindra Ardina

Alamat : Jl. Simpang Ijen A12 Malang

Instansi : Program Studi D-IV Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Malang

No. HP : 085736463985

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Malang,.....2017

Peneliti

Responden

(Safira Cindra Ardina)

(.....)

## KUESIONER PENELITIAN

### PENGETAHUAN

1. Apa yang dimaksud dengan *stunting*?
  - a. Anak yang kelebihan berat badan
  - b. Anak yang mempunyai tinggi badan terlalu pendek berdasarkan umur
  - c. Anak yang sakit-sakitan
  - d. Tidak tahu
  
2. Apa sajakah faktor yang mempengaruhi *stunting*?
  - a. Asupan makan, berat badan lahir, pola asuh
  - b. Layanan pendidikan dan jenis mainan anak
  - c. Kualitas dan kuantitas makanan, tempat tinggal
  - d. Tidak tahu
  
3. Apa yang terjadi jika tinggi badan anak kurang (pendek)?
  - a. Berbahaya karena akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan anak.
  - b. Tidak apa-apa, karena tinggi badan yang kurang itu sudah biasa.
  - c. Tidak apa-apa, karena yang berbahaya itu jika berat badan anak kurang.
  - d. Tidak tahu
  
4. Apakah makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak yang mengandung banyak energi, protein, dan seng dapat meningkatkan tinggi badan anak Ibu?
  - a. Tidak dapat meningkatkan tinggi badan.
  - b. Dapat meningkatkan tinggi badan.
  - c. Tinggi badan tidak meningkat, tetapi hanya berat badan yang meningkat.
  - d. Tidak tahu.
  
5. Bahan makanan manakah yang dapat digunakan untuk pembuatan MP-ASI dan mengandung tinggi energi?
  - a. Kentang, jagung, bubur, singkong
  - b. Kacang hijau, tahu, kacang merah, daging ayam, telur, ikan
  - c. Ikan laut, daging sapi, daging ayam, bayam
  - d. Tidak tahu
  
6. Bahan makanan apakah yang dapat digunakan untuk pembuatan MP-ASI dan mengandung tinggi protein?
  - a. Kentang, jagung, bubur, singkong
  - b. Kacang hijau, tahu, kacang merah, daging ayam, telur, ikan
  - c. Ikan laut, daging sapi, daging ayam, bayam
  - d. Tidak tahu

7. Bahan makanan apakah yang dapat digunakan untuk pembuatan MP-ASI dan mengandung tinggi zinc (seng)?
  - a. Kentang, singkong, ubi, tepung beras.
  - b. Kangkung, bayam, sawi, wortel.
  - c. Hati, daging, ikan, kerang, kuning telur.
  - d. Tidak tahu.
  
8. Cara pemasakan manakah yang sehat dan sedikit mempengaruhi nilai gizi ?
  - a. Digoreng
  - b. Dibakar
  - c. Dikukus / direbus
  - d. Tidak tahu
  
9. Manakah dibawah ini yang merupakan jenis makanan tinggi seng?
  - a. Pisang lumat
  - b. Nasi tim tempe
  - c. Nasi tim hati ayam
  - d. Bubur nasi
  
10. Apa pengertian ASI eksklusif?
  - a. Pemberian ASI ditambah susu formula sampai usia 6 bulan.
  - b. Pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain atau makanan padat sampai usia 6 bulan.
  - c. Pemberian ASI ditambah susu formula dan makanan padat sampai usia 2 tahun.
  - d. Tidak tahu
  
11. Apa perbedaan susu formula dan ASI?
  - a. Susu formula kandungan gizinya lebih lengkap daripada ASI.
  - b. ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi dibanding susu formula.
  - c. Susu formula lebih cepat meningkatkan pertumbuhan anak daripada ASI.
  - d. Tidak tahu
  
12. Berapakah batas usia sebaiknya ASI diberikan?
  - a. Kurang dari 1 tahun
  - b. Usia 1 tahun.
  - c. Usia 2 tahun.
  - d. Tidak tahu.
  
13. Seberapa seringkah sebaiknya pemberian ASI?
  - a. Pemberian ASI sesuai keinginan bayi.
  - b. Pemberian ASI perlu dijadwal oleh ibu.
  - c. Pemberian ASI hanya saat bayi menangis saja
  - d. Tidak tahu.
  
14. Apa sebaiknya yang dilakukan saat anak diare atau terkena penyakit saluran pernapasan
  - a. Menghentikan pemberian ASI.
  - b. Tetap memberikan ASI.

- c. Memberikan susu formula.
- d. Tidak tahu

15. Perlukah menggunakan bahan makanan yang beraneka ragam dalam pembuatan MP-ASI?
- a. Perlu, karena bayi akan bosan dengan bahan makanan yang tidak beraneka ragam.
  - b. Perlu, karena bahan makanan yang beraneka ragam akan melengkapi kebutuhan zat gizi bayi.s
  - c. Tidak perlu, karena penggunaan bahan makanan yang disukai bayi saja sudah cukup.
  - d. Tidak tahu.

## II. SIKAP

Petunjuk pengisian : berilah tanda *checklist* (√) pada pernyataan dibawah ini dengan memilih **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Ragu-ragu (RR)**, **Tidak Setuju (TS)** atau **Sangat Tidak Setuju (STS)** sesuai dengan pendapat Anda.

| No | Pernyataan   | SS | S | RR | TS | STS |
|----|--|----|---|----|----|-----|
| 1  | Tinggi badan anak yang kurang (pendek) harus segera ditangani dengan pemberian makanan yang tepat, karena dapat membahayakan kesehatan anak. |    |   |    |    |     |
| 2  | Tinggi badan anak yang kurang (pendek) dapat ditingkatkan dengan penggunaan bahan makanan yang tinggi energi, protein, dan zinc              |    |   |    |    |     |
| 3  | Kebutuhan gizi pada masa balita lebih besar dibandingkan masa remaja atau dewasa   |    |   |    |    |     |
| 4  | Bayi berusia kurang dari 6 bulan sudah boleh diberikan MP ASI.   |    |   |    |    |     |
| 5  | Pada saat bayi berusia 6 bulan keatas kebutuhan ASI sudah tidak mencukupi, maka perlu diberikan MP-ASI                                       |    |   |    |    |     |
| 6  | Susu formula yang ada saat ini kandungan gizinya lebih lengkap dibandingkan ASI.   |    |   |    |    |     |
| 7  | Pemberian MP ASI tidak harus bertahap, tidak harus dari makanan lumat sampai makanan padat.  |    |   |    |    |     |
| 8  | Memberikan gula dan garam pada MP-ASI sesuai keinginan   |    |   |    |    |     |
| 9  | Tahu goreng memiliki kandungan protein lebih tinggi daripada tahu  |    |   |    |    |     |

|     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
|     | kukus  |  |  |  |  |  |
| 10. | Gangguan fungsi kekebalan tubuh adalah salah satu akibat kekurangan seng   |  |  |  |  |  |
| 11. | Pertumbuhan tinggi badan bisa terhambat bila seorang anak mengalami defisiensi protein (meskipun konsumsi energinya cukup) |  |  |  |  |  |
| 12. | Kolostrum sangat penting untuk bayi karena mengandung kadar protein yang tinggi untuk kekebalan tubuh pada bayi            |  |  |  |  |  |
| 13  | Bahan makanan pada MP-ASI yang diberikan perlu diperhatikan variasi / keragamannya.  |  |  |  |  |  |
| 14  | Memberikan ikan laut sebagai lauk pauk setiap hari sangat bagus karena memiliki kandungan seng yang tinggi                 |  |  |  |  |  |
| 15. | Memberikan makanan lumat seperti bubur susu sebagai makanan pertama saat bayi mulai berusia 7 bulan                        |  |  |  |  |  |

Lampiran 5. Data Karakteristik Responden

| Nomor | Nama Responden | Alamat           | Pendapatan  | Pendidikan | Pekerjaan        |
|-------|----------------|------------------|-------------|------------|------------------|
| 1     | A1             | Krajan RT 5 RW 2 | > 2.000.000 | SMA        | Wiraswasta       |
| 2     | A2             | Krajan RT 5 RW 2 | < 2.000.000 | SMA        | Ibu rumah tangga |
| 3     | A3             | Krajan RT 3 RW 2 | <2.000.000  | SD         | Wiraswasta       |
| 4     | A4             | Krajan RT 3 RW 3 | <2.000.000  | SMP        | Ibu rumah tangga |
| 5     | A5             | Krajan RT 1 RW 2 | > 2.000.000 | SMP        | Ibu rumah tangga |
| 6     | A6             | Krajan RT 4 RW 2 | > 2.000.000 | SD         | Ibu rumah tangga |
| 7     | A7             | Krajan RT 4 RW 1 | <2.000.000  | SMA        | Karyawan Pabrik  |
| 8     | A8             | Krajan RT 4 RW 1 | > 2.000.000 | SD         | Ibu rumah tangga |
| 9     | A9             | Krajan RT 1 RW 1 | <2.000.000  | SD         | Ibu rumah tangga |
| 10    | A10            | Krajan RT 1 RW 5 | > 2.000.000 | SD         | Ibu rumah tangga |
| 11    | A11            | Krajan RT 3 RW 1 | < 2.000.000 | SD         | Ibu rumah tangga |
| 12    | A12            | Krajan RT 5 RW 1 | <2.000.000  | SD         | Ibu rumah tangga |
| 13    | A13            | Krajan RT 3 RW 2 | > 2.000.000 | SMA        | Ibu rumah tangga |
| 14    | A14            | Krajan RT 2 RW 2 | <2.000.000  | SD         | Ibu rumah tangga |
| 15    | A15            | Krajan RT 3 RW 2 | <2.000.000  | SMP        | Wiraswasta       |



Lampiran 6. Data Karakteristik Subyek

| Nama Responden | Jenis Kelamin | Usia (Tahun) | TB (cm) | BB (kg) |
|----------------|---------------|--------------|---------|---------|
| A1             | P             | 2            | 75      | 9.7     |
| A2             | L             | 1.5          | 76      | 8.8     |
| A3             | P             | 1            | 57      | 5.2     |
| A4             | L             | 1.5          | 73      | 10      |
| A5             | L             | 1.5          | 67      | 8.4     |
| A6             | P             | 1.5          | 73      | 9.5     |
| A7             | L             | 1            | 72      | 9.1     |
| A8             | P             | 1.5          | 74      | 8.9     |
| A9             | L             | 1            | 63      | 8.6     |
| A10            | P             | 1            | 54      | 4       |
| A11            | L             | 2            | 76      | 17      |
| A12            | P             | 1.5          | 68      | 15      |
| A13            | L             | 1.5          | 75      | 22      |
| A14            | L             | 1.5          | 77      | 16      |
| A15            | P             | 1.5          | 73      | 13      |

Lampiran 7. Penilaian Pengetahuan Responden

| No. | Nama | Sebelum |      |       |          | Sesudah |      |       |          |
|-----|------|---------|------|-------|----------|---------|------|-------|----------|
|     |      | Benar   | Skor | %     | Kategori | Benar   | Skor | %     | Kategori |
| 1   | A1   | 13      | 26   | 86.67 | Baik     | 14      | 28   | 93.33 | Baik     |
| 2   | A2   | 7       | 14   | 46.67 | Kurang   | 10      | 20   | 66.67 | Cukup    |
| 3   | A3   | 8       | 16   | 53.33 | Kurang   | 14      | 28   | 93.33 | Baik     |
| 4   | A4   | 11      | 22   | 73.33 | Cukup    | 13      | 26   | 86.67 | Baik     |
| 5   | A5   | 9       | 18   | 60    | Cukup    | 12      | 24   | 80    | Cukup    |
| 6   | A6   | 12      | 24   | 80    | Cukup    | 11      | 22   | 73.33 | Cukup    |
| 7   | A7   | 10      | 20   | 66.67 | Cukup    | 11      | 22   | 73.33 | Cukup    |
| 8   | A8   | 11      | 22   | 73.33 | Cukup    | 14      | 28   | 93.33 | Baik     |
| 9   | A9   | 8       | 16   | 53.33 | Kurang   | 15      | 30   | 100   | Baik     |
| 10  | A10  | 14      | 28   | 93.33 | Baik     | 14      | 28   | 93.33 | Baik     |
| 11  | A11  | 14      | 28   | 93.33 | Baik     | 14      | 28   | 93.33 | Baik     |
| 12  | A12  | 9       | 18   | 60    | Cukup    | 15      | 30   | 100   | Baik     |
| 13  | A13  | 13      | 26   | 86.67 | Baik     | 14      | 28   | 93.33 | Baik     |
| 14  | A14  | 11      | 22   | 73.33 | Cukup    | 13      | 26   | 86.67 | Baik     |
| 15  | A15  | 9       | 18   | 60    | Cukup    | 12      | 24   | 80    | Cukup    |

Lampiran 8. Penilaian Sikap Responden

| No. | Nama | Sebelum |      |          | Sesudah |      |          |
|-----|------|---------|------|----------|---------|------|----------|
|     |      | Skor    | %    | Kategori | Skor    | %    | Kategori |
| 1   | A1   | 60      | 80   | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |
| 2   | A2   | 52      | 69.3 | cukup    | 55      | 73.3 | Cukup    |
| 3   | A3   | 54      | 72   | cukup    | 61      | 81.3 | Baik     |
| 4   | A4   | 57      | 76   | baik     | 57      | 76   | Baik     |
| 5   | A5   | 62      | 82.7 | baik     | 65      | 86.7 | Baik     |
| 6   | A6   | 56      | 74.7 | baik     | 64      | 85.3 | Baik     |
| 7   | A7   | 50      | 66.7 | cukup    | 55      | 73.3 | Cukup    |
| 8   | A8   | 56      | 74.7 | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |
| 9   | A9   | 56      | 74.7 | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |
| 10  | A10  | 58      | 77.3 | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |
| 11  | A11  | 60      | 80   | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |
| 12  | A12  | 52      | 69.3 | cukup    | 56      | 74.7 | Baik     |
| 13  | A13  | 60      | 80   | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |
| 14  | A14  | 54      | 72   | cukup    | 60      | 80   | Baik     |
| 15  | A15  | 58      | 77.3 | baik     | 58      | 77.3 | Baik     |

Lampiran 9. Tingkat Konsumsi Energi

| Subjek | Sebelum Edukasi |                   | Sesudah Edukasi |                   |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|        | Konsumsi (kkal) | Kategori          | Konsumsi (kkal) | Kategori          |
| A1     | 502             | Defisit tk berat  | 827             | Defisit tk berat  |
| A2     | 241             | Defisit tk berat  | 642             | defisit tk berat  |
| A3     | 70              | defisit tk sedang | 70              | defisit tk ringan |
| A4     | 778             | defisit tk sedang | 807             | defisit tk sedang |
| A5     | 796             | defisit tk sedang | 1008            | normal            |
| A6     | 796             | defisit tk sedang | 1008            | normal            |
| A7     | 621             | defisit tk berat  | 598             | defisit tk berat  |
| A8     | 826             | defisit tk sedang | 951             | normal            |
| A9     | 554             | defisit tk berat  | 876             | defisit tk sedang |
| A10    | 783             | defisit tk sedang | 1019            | normal            |
| A11    | 186             | defisit tk sedang | 186             | defisit tk ringan |
| A12    | 502             | defisit tk berat  | 527             | defisit tk berat  |
| A13    | 855             | defisit tk sedang | 1553            | normal            |
| A14    | 826             | defisit tk berat  | 990             | defisit tk ringan |
| A15    | 424             | defisit tk berat  | 835             | defisit tk sedang |

Lampiran 10. Tingkat Konsumsi Protein

| Subjek | Sebelum Edukasi |                   | Sesudah Edukasi |            |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------|------------|
|        | Konsumsi (gr)   | Kategori          | Konsumsi (gr)   | Kategori   |
| A1     | 16.43           | Defisit tk berat  | 27.53           | normal     |
| A2     | 20.81           | normal            | 24.51           | normal     |
| A3     | 1.69            | defisit tk sedang | 1.69            | normal     |
| A4     | 24.28           | normal            | 24.68           | normal     |
| A5     | 32.53           | normal            | 36.83           | diatas AKG |
| A6     | 32.53           | normal            | 36.83           | diatas AKG |
| A7     | 26.75           | normal            | 22.35           | normal     |
| A8     | 39.45           | normal            | 32.25           | diatas AKG |
| A9     | 15.69           | defisit tk sedang | 31.39           | normal     |
| A10    | 24.94           | normal            | 38.54           | diatas AKG |
| A11    | 4.5             | normal            | 5.10            | normal     |
| A12    | 13.68           | defisit tk berat  | 26.18           | normal     |
| A13    | 30.53           | diatas AKG        | 60.93           | diatas AKG |
| A14    | 31.66           | diatas AKG        | 42.36           | diatas AKG |
| A15    | 23.40           | normal            | 29.50           | normal     |

Lampiran 11. Tingkat Konsumsi Zinc

| Subjek | Sebelum Edukasi |                   | Sesudah Edukasi |                   |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|        | Konsumsi (gr)   | Kategori          | Konsumsi (gr)   | Kategori          |
| A1     | 1.5             | defisit tk berat  | 2.7             | defisit tk ringan |
| A2     | 1.5             | defisit tk berat  | 2.6             | defisit tk ringan |
| A3     | 2.3             | defisit tk berat  | 3               | defisit tk ringan |
| A4     | 3.1             | normal            | 3.4             | normal            |
| A5     | 4.3             | normal            | 6.3             | normal            |
| A6     | 4.3             | normal            | 6.3             | normal            |
| A7     | 2.5             | defisit tk ringan | 3               | normal            |
| A8     | 4.9             | normal            | 3.7             | normal            |
| A9     | 1.7             | defisit tk berat  | 3.9             | normal            |
| A10    | 3.4             | normal            | 4.3             | normal            |
| A11    | 2.2             | defisit tk berat  | 2.7             | defisit tk ringan |
| A12    | 1.9             | defisit tk berat  | 4.2             | normal            |
| A13    | 4               | normal            | 7.1             | normal            |
| A14    | 3.3             | normal            | 4.1             | normal            |
| A15    | 1               | defisit tk berat  | 2.1             | defisit tk ringan |

Lampiran 12. Hasil Statistika Pengetahuan

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | PRE TEST  | 21.2000 | 15 | 4.52296        | 1.16782         |
|        | POST TEST | 26.1333 | 15 | 3.06749        | .79202          |

**Paired Samples Correlations**

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | PRE TEST & POST TEST | 15 | .276        | .319 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|        |                      |                    |                |                 | Lower                                     |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -4.93333           | 4.71270        | 1.21681         | -7.54314                                  |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences                        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|---|--------|----|-----------------|
|        |                      | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|        |                      | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -2.32353                                  | -4.054 | 14 | .001            |

Lampiran 13. Hasil Statistika Sikap

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | PRE TEST  | 56.3333 | 15 | 3.45722        | .89265          |
|        | POST TEST | 58.6000 | 15 | 2.87352        | .74194          |

**Paired Samples Correlations**

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | PRE TEST & POST TEST | 15 | .475        | .074 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|        |                      | Lower              |                |                 |   |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -2.26667           | 3.28344        | .84778          | -4.08497                                  |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences                        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|---|--------|----|-----------------|
|        |                      | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|        |                      | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -.44836                                   | -2.674 | 14 | .018            |



Lampiran 14. Hasil Statistika Tingkat Konsumsi Energi

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean     | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | PRE TEST  | 584.0000 | 15 | 259.01737      | 66.87800        |
|        | POST TEST | 793.1333 | 15 | 360.32364      | 93.03516        |

**Paired Samples Correlations**

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | PRE TEST & POST TEST | 15 | .841        | .000 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|        |                      |                    |                |                 | Lower                                     |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -209.13333         | 200.05066      | 51.65286        | -319.91770                                |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences                        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|---|--------|----|-----------------|
|        |                      | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|        |                      | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -98.34897                                 | -4.049 | 14 | .001            |

Lampiran 15. Hasil Statistika Tingkat Konsumsi Protein

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | PRE TEST  | 22.5913 | 15 | 10.64252       | 2.74789         |
|        | POST TEST | 29.3780 | 15 | 14.23334       | 3.67503         |

**Paired Samples Correlations**

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | PRE TEST & POST TEST | 15 | .755        | .001 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|        |                      |                    |                |                 | Lower                                     |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -6.78667           | 9.32844        | 2.40859         | -11.95259                                 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences                        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|---|--------|----|-----------------|
|        |                      | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|        |                      | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -1.62075                                  | -2.818 | 14 | .014            |

Lampiran 16. Hasil Statistika Tingkat Konsumsi Zinc

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | PRE TEST  | 2.3933 | 15 | 1.67181        | .43166          |
|        | POST TEST | 3.5867 | 15 | 2.03008        | .52417          |

**Paired Samples Correlations**

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | PRE TEST & POST TEST | 15 | .819        | .000 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|        |                      |                    |                |                 | Lower                                     |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -1.19333           | 1.16586        | .30102          | -1.83897                                  |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences                        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|---|--------|----|-----------------|
|        |                      | 95% Confidence Interval of the Difference |        |    |                 |
|        |                      | Upper                                     |        |    |                 |
| Pair 1 | PRE TEST - POST TEST | -1.19333                                  | -3.964 | 14 | .001            |

Lampiran 17. Buku Saku MPASI

**DAFTAR ISI**

---

**Daftar Isi**

DAFTAR ISI..... xi  
 Materi 1: Stunting..... 03  
     Pengertian Stunting..... 04  
     Faktor Penyebab..... 04  
     Bahaya Stunting..... 05  
 Materi 2: ASI..... 06  
     Jenis-Jenis ASI..... 08  
 Materi 3: MP-ASI..... 12  
     Akibat MP-ASI yang Salah..... 13  
     Cara Pemberian MP-ASI..... 14  
     Jenis MP-ASI..... 15  
     Hal yang Perlu Diperhatikan Ibu..... 30  
 Materi 4: Waktu Pemberian Makan Ideal..... 31  
 Resep MP-ASI..... 34  
     Bubur Wortel..... 35  
     Bubur Kentang..... 36  
     Bubur Jagung Manis..... 37  
     Bubur Bayam..... 38  
     Bubur Sayur..... 39  
     Bubur Buah..... 40  
 DAFTAR PUSTAKA..... 41

---

Buku Saku EDUKASI MP-ASI xi



Materi 1: **STUNTING**

---

**Pengertian Stunting**

**Stunting** merupakan suatu keadaan dimana tinggi badan anak yang terlalu rendah.

**Faktor Penyebab Stunting**

*Stunting* (Pendek) disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

**Faktor Langsung :**

- Asupan makanan (asupan energi, protein, zinc)
- Berat badan lahir
- Penyakit Infeksi
- Faktor Genetik

**Faktor Tidak Langsung :**

- Kualitas dan kuantitas makanan
- Sumber daya
- Jumlah dan struktur keluarga
- Pola asuh
- Perawatan kesehatan
- Pelayanan kesehatan




---

4 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

Materi 1: **STUNTING**

---

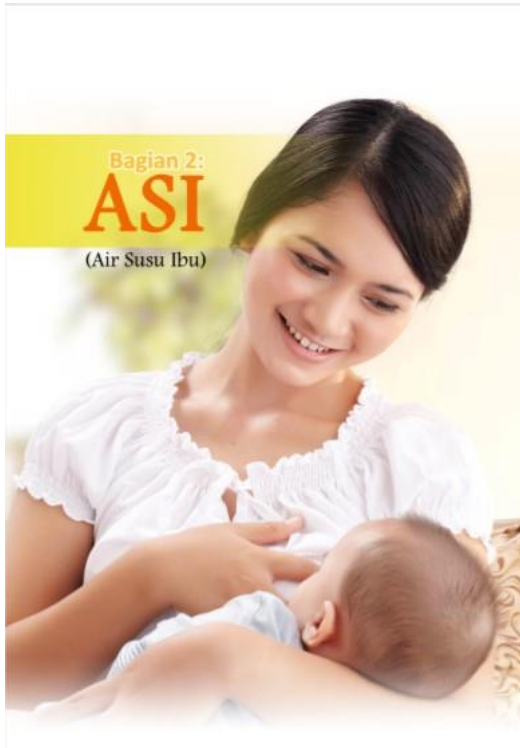
**Bahaya Stunting**

- Mudah terkena infeksi seperti diare
- Kecacatan
- Berkurangnya kecerdasan anak
- Anak beresiko terkena penyakit jantung
- Anak beresiko pendek saat dewasa




---

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 5



Materi 2: ASI

## ASI (Air Susu Ibu)

Setelah bayi berumur 6 bulan, ia harus diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun.

Adapun beberapa alasan mengapa bayi diberi ASI Eksklusif, yaitu :

1. Pada periode usia bayi 0-6 bulan kebutuhan gizi baik kualitas maupun kuantitas terpenuhi dari ASI saja tanpa harus diberikan makanan atau minuman lainnya.

2. Pemberian makanan lain akan mengganggu produksi ASI dan mengurangi kemampuan bayi untuk menghisap.



3. Zat kekebalan dalam ASI maksimal dan dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi.

Materi 2: ASI

### B. ASI Transisi/Peralihan

ASI transisi atau peralihan merupakan air susu yang keluar atau diproduksi sejak hari keempat hingga hari kesepuluh atau keempat belas usai melahirkan.

Pada masa ini, volume ASI makin melimpah, berubah warna serta komposisi karbohidrat, lemak, dan laktosa meningkat.

### C. ASI Matang/Matur

ASI matang umumnya terjadi pada minggu ketiga hingga minggu kelima. Cairan ASI berwarna putih kekuning- kuningan. Kandungan karbohidrat dan lemak lebih tinggi dan protein lebih rendah dibandingkan kolostrum dan ASI transisi.

Kandungan ASI Pada Komposisi Kolostrum dan ASI Matur

| Kandungan (per 100 ml) | Kolostrum | ASI Matur |
|------------------------|-----------|-----------|
| Energi (kkal)          | 58        | 70        |
| Protein (gr)           | 2,3       | 0,9       |
| Zinc (µg)              | 540       | 120       |



Materi 2: ASI

Manfaat ASI bagi anak :

- 1) Zat kekebalan dalam ASI maksimal dan dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi.
- 2) Asam lemak esensial dalam ASI bermanfaat untuk pertumbuhan otak sehingga merupakan dasar perkembangan kecerdasan bayi dikemudian hari.

### Hal-Hal yang Harus Ibu Perhatikan

Jadwal menyusui hendaknya disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari ibunya, misalnya tiap 3 jam dimulai dari jam 6 pagi. Walaupun demikian jadwal tersebut tidak perlu kaku, jika setelah 2 jam bayi sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Oleh karena itu harus diperhatikan bahwa bayi yang menangis tidak selalu disebabkan oleh rasa lapar, mungkin juga oleh mulas-mulas setelah minum ASI, sedang sakit, dan sebagainya.

### PENTING!!!

Manfaat ASI dibandingkan susu formula :

1. Makanan "terlengkap" untuk bayi, terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup mengandung zat gizi yang diperlukan untuk 6 bulan pertama.
2. Mengandung antibodi (terutama kolostrum) yang melindungi terhadap penyakit terutama diare dan

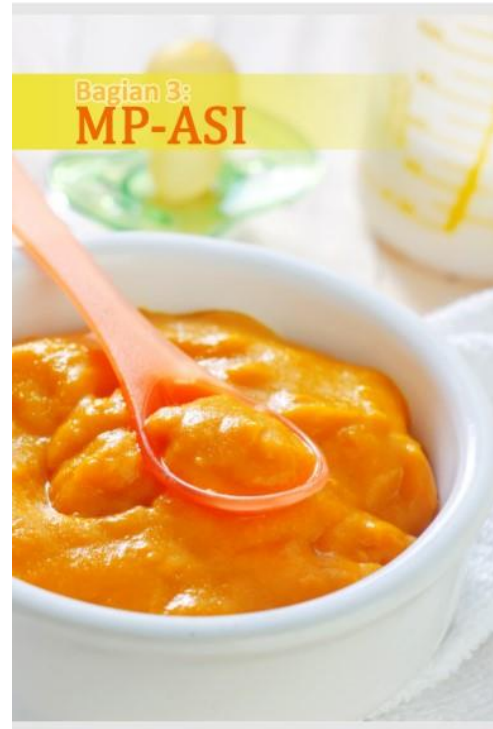
Materi 2: ASI

gangguan pernapasan.

3. Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi yang diberi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa jalan.
4. Meningkatkan jalinan kasih sayang
5. Selalu siap tersedia, dan dalam suhu yang sesuai.
6. Mudah dicerna dan zat gizi mudah diserap
7. Melindungi terhadap alergi karena tidak mengandung zat yang dapat menimbulkan alergi.



Buku Saku EDUKASI MP-ASI 11



Materi 3: MP-ASI

### MP-ASI

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).

#### A. Akibat MP-ASI yang Salah

- 1) Akibat pemberian MP-ASI terlalu dini kurang dari 6 bulan :



Diare

Dehidrasi

Obesitas



Sering Sakit

Alergi

Perkembangan dan  
Pertumbuhan Anak  
Terganggu

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 13

Materi 3: MP-ASI

- 2) Akibat pemberian MP-ASI yang terlambat atau lebih dari 6 bulan yaitu :

- Pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu
- Anak akan mengalami kekurangan zat gizi

#### B. Cara Pemberian MP-ASI

- 1) Pemberian MP-ASI diberikan pada anak yang berusia 6 sampai 24 bulan secara bertahap dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan mengunyah dan menelan serta menerima berbagai tekstur dan rasa makanan mulai dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembik dan akhirnya makanan padat .



Makanan  
Lumat

Makanan  
Lembik

Makanan  
Padat

- 2) Tidak memberikan makanan selingan kepada anak yang banyak mengandung gula tetapi kurang zat gizi contohnya seperti minuman bersoda, minuman buah manis, permen, biskuit manis, kerupuk, dan makanan

14 Buku Saku EDUKASI MP-ASI



manis, permen, biskuit manis, kerupuk, dan makanan dengan pewarna yang mencolok.



**C. Jenis Makanan Pendamping ASI**

**1) Membuat MP-ASI sendiri**

- Menyiapkan makanan anak harus bersih (bebas dari kotoran dan bebas dari bakteri penyakit)
- Menggunakan bahan makanan yang segar
- Apabila menambahkan gula, tambahkan sedikit saja
- Menghaluskan bahan MP-ASI yang telah dicuci bersih
- Menyimpan dalam wadah tertutup makanan yang sudah jadi.

**2) Bahan Makanan Pendamping ASI**

**a. Bahan Makanan Pendamping ASI Sumber Energi**

Tabel Angka Kecukupan Energi Per Orang Per Hari

| Kelompok umur | BB (kg) | TB (cm) | Energi (kkal) |
|---------------|---------|---------|---------------|
| 0-6 bulan     | 6       | 61      | 550           |
| 7-11 bulan    | 9       | 71      | 725           |
| 1-3 tahun     | 13      | 91      | 1125          |
| 4-6 tahun     | 19      | 112     | 1600          |

**Akibat Kekurangan Energi**

Bila terjadi pada bayi dan anak-anak akan mengganggu pertumbuhan dan pada orang dewasa penurunan berat badan dan kerusakan jaringan tubuh

Gejala yang ditimbulkan:

- Kurang perhatian
- Gelisah
- Lemah
- Cengeng
- Kurang bersemangat
- Penurunan daya tahan terhadap penyakit infeksi

**Akibat Kelebihan Energi**

- Berat badan lebih atau kegemukan.
- Diabetes mellitus
- Hipertensi
- Penyakit jantung koroner
- Penyakit kanker

**Daftar Sumber Energi Beserta Ukuran Rumah Tangga (URT)**

**1) Beras**

| Bahan dalam 100 gram | Energi (kkal) | Ukuran Rumah Tangga (URT) |
|----------------------|---------------|---------------------------|
| Nasi putih           | 178           | ¾ gelas sedang / 7 ½ sdm  |
| Nasi tim             | 120           | 1 gelas sedang            |
| Bubur                | 72.9          | 1 gelas sedang            |

|             |     |                |
|-------------|-----|----------------|
| Ketan putih | 163 | 1 gelas sedang |
| Ketan hitam | 184 | 1 gelas sedang |



Nasi Putih

Nasi Tim

Bubur



Ketan Putih



Ketan Hitam

**2) Jagung**

| Bahan dalam 100 gram | Energi (kkal) | URT              |
|----------------------|---------------|------------------|
| Jagung rebus         | 175           | 1 tongkol sedang |
| Jagung kuning        | 140           | 1 tongkol sedang |
| Jagung putih         | 140           | 1 tongkol sedang |



Jagung Rebus



Jagung Kuning



Jagung Putih

**3) Kentang**

| Bahan dalam 100 gram | Energi (kkal) | URT          |
|----------------------|---------------|--------------|
| Kentang              | 83            | 1 biji besar |
| Tepung kentang       | 347           | 1 sdm sedang |



Kentang



Tepung Kentang

**4) Ubi-Ubian**

| Bahan dalam 100 gram | Energi (kkal) | URT             |
|----------------------|---------------|-----------------|
| Singkong             | 146           | 1 potong sedang |
| Singkong kukus       | 146           | 1 potong sedang |
| Singkong goreng      | 285           | 1 potong sedang |
| Ubi jalar            | 123           | 1 potong sedang |
| Ubi jalar rebus      | 113.8         | 1 potong sedang |
| Ubi jalar goreng     | 160           | 1 potong sedang |

|           |    |     |    |
|-----------|----|-----|----|
| 1-3 tahun | 13 | 91  | 26 |
| 4-6 tahun | 19 | 112 | 35 |

**Akibat Kekurangan Protein**  
- Gizi Buruk

**Akibat Kelebihan Energi**  
- Pertumbuhan terhambat  
- Meningkatkan obesitas  
- Dehidrasi  
- Diare  
- Kenaikan amoniak darah  
- Kenaikan ureum darah  
- Demam

**Daftar Sumber Protein Beserta Ukuran Rumah Tangga (URT)**

1) Kacang Kedelai (Tempe & Tahu)

| Bahan dalam 100 gram | Protein | URT             |
|----------------------|---------|-----------------|
| Tempe                | 18.3    | 1 potong sedang |
| Tahu                 | 7.8     | 1 biji besar    |
| Kacang kedelai kukus | 4.1     | 1 sdm sedang    |



Tempe

Tahu

Kacang Kedelai Kukus

2) Kacang Hijau

| Bahan dalam 100 gram | Protein | URT              |
|----------------------|---------|------------------|
| Kacang hijau         | 22.2    | 1 sdm sedang     |
| Taoge kacang hijau   | 2.9     | 1 mangkok sedang |



Kacang Hijau

Taoge Kacang Hijau

3) Kacang - Kacangan

| Bahan dalam 100 gram | Protein | URT              |
|----------------------|---------|------------------|
| Kacang panjang       | 2.7     | 1 buah sedang    |
| Kacang tanah         | 25.3    | 1 mangkok sedang |
| Kacang merah         | 23.1    | 1 sdm sedang     |

|                    |     |                  |
|--------------------|-----|------------------|
| Kacang merah rebus | 10  | 1 sdm sedang     |
| Kacang kapri       | 6.7 | 1 mangkok sedang |



Kacang Panjang

Kacang Tanah

Kacang Merah

Kacang Merah Rebus Kacang Kapri

4) Daging

| Bahan dalam 100 gram | Protein | URT             |
|----------------------|---------|-----------------|
| Daging sapi          | 18.8    | 1 potong sedang |
| Dendeng daging sapi  | 55      | 1 potong sedang |
| Daging kambing       | 16.6    | 1 potong sedang |
| Daging kerbau        | 18.7    | 1 potong sedang |
| Daging kuda          | 18.1    | 1 potong sedang |
| Daging ayam          | 18.2    | 1 potong sedang |



Materi 3: MP-ASI



5) Susu

| Bahan dalam<br>100 gram | Protein | URT            |
|-------------------------|---------|----------------|
| Susu kambing            | 4.3     | 1 gelas sedang |
| Susu kental manis       | 8.2     | 1 gelas sedang |
| Susu kerbau             | 6.3     | 1 gelas sedang |
| Susu sapi               | 3.2     | 1 gelas sedang |
| Tepung susu             | 24.6    | 1 gelas sedang |



Buku Saku EDUKASI MP-ASI 23

Materi 3: MP-ASI



6) Telur

| Bahan dalam<br>100 gram | Protein | URT            |
|-------------------------|---------|----------------|
| Telur ayam              | 12.8    | 1 butir sedang |
| Telur bebek             | 13.1    | 1 butir sedang |
| Telur asin              | 13.6    | 1 butir sedang |



7) Ikan

| Bahan dalam<br>100 gram | Protein | URT             |
|-------------------------|---------|-----------------|
| Ikan asin               | 1.5     | 1 potong sedang |
| Ikan bandeng            | 20      | 1 potong sedang |

24 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

Materi 3: MP-ASI



TIPS!!

Makanan yang digoreng memiliki protein yang lebih sedikit daripada makanan yang direbus, dikukus atau dipanggang. Jadi lebih baik jika ingin mendapatkan protein yang lebih tinggi lebih baik jangan digoreng.

c. Bahan Makanan Pendamping ASI Sumber Zinc

Tabel Angka Zinc Per Orang Per Hari

| Kelompok umur | BB (kg) | TB (cm) | Zinc (mg) |
|---------------|---------|---------|-----------|
| 0-6 bulan     | 6       | 61      | -         |
| 7-11 bulan    | 9       | 71      | 3         |
| 1-3 tahun     | 13      | 91      | 4         |
| 4-6 tahun     | 19      | 112     | 5         |

26 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

Materi 3: MP-ASI

|              |      |                 |
|--------------|------|-----------------|
| Ikan belut   | 6.7  | 1 potong sedang |
| Ikan gabus   | 25.2 | 1 potong sedang |
| Ikan lele    | 19.9 | 1 potong sedang |
| Ikan mas     | 16   | 1 potong sedang |
| Ikan mujair  | 46.9 | 1 potong sedang |
| Ikan teri    | 33.4 | 1 potong sedang |
| Ikan pindang | 30   | 1 potong sedang |
| Ikan kembung | 22   | 1 potong sedang |
| Ikan bawal   | 19   | 1 potong sedang |



Buku Saku EDUKASI MP-ASI 25

Materi 3: **MP-ASI**

**Akibat Kekurangan Zinc**

- Gangguan pertumbuhan dan kematangan seksual
- Diare
- Gangguan fungsi kekebalan
- Mengganggu metabolisme vitamin A
- Fungsi kelenjar tiroid dan laju metabolisme
- Gangguan nafsu makan
- Penurunan ketajaman indra rasa
- Memperlambat penyembuhan luka

**Akibat Kelebihan Zinc**

- Mempengaruhi metabolisme kolesterol
- Muntah
- Diare
- Demam
- Anemia
- Keracunan

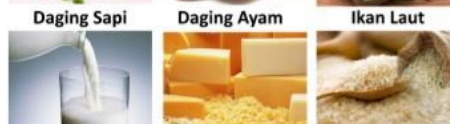
**Daftar Sumber Zinc Beserta Ukuran Rumah Tangga (URT)**

| Bahan dalam 100 gram | Zinc (mg) | URT             |
|----------------------|-----------|-----------------|
| Daging sapi          | 4.1       | 1 potong sedang |
| Daging ayam          | 5.9       | 1 potong sedang |
| Ikan laut            | 6.3       | 1 ekor sedang   |
| Susu                 | 6.7       | 1 gelas sedang  |
| Keju                 | 9.9       | 1 buah sedang   |

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 27

Materi 3: **MP-ASI**

|             |      |                  |
|-------------|------|------------------|
| Beras       | 12.3 | 1 gelas sedang   |
| Kelapa      | 12.9 | 1 buah sedang    |
| Kentang     | 13.2 | 1 buah sedang    |
| Bayam       | 0.8  | 1 mangkok sedang |
| Jamur putih | 1.7  | 1 mangkok sedang |



SUMBER: Sandström, *Dietary pattern and zinc supply. Dalam Zinc in human biology, CF Mills (ed). London : Springer Verlag, 1989.*

Jamur Putih  
28 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

Materi 3: **MP-ASI**

**TAHAPAN MAKANAN**

- **Usia 6-8 bulan**

Air Susu Ibu (ASI) diberikan setiap bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang, maupun malam. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang diberikan adalah berupa bubur susu, pisang, pepaya lumat halus, air jeruk, air tomat saring. Secara bertahap sesuai pertambahan umur berikan bubur tim lumat ditambah kuning telur/ ayam/ ikan/ tempe/ tahu/ daging sapi/ wortel/ bayam/ kacang hijau/ santan/ minyak. Pemberian makan setiap hari disesuaikan dengan umur, yaitu umur 6 bulan sebanyak 2x6 sendok makan peres, umur 7 bulan sebanyak 2-3x 7 sendok peres, umur 8 bulan sebanyak 3x8 sendok makan peres.

- **Usia 9-11 bulan**

Air Susu Ibu (ASI) diberikan setiap anak menginginkan. Makanan Pendamping ASI (MP ASI) berupa makanan yang lebih padat dan kasar, seperti bubur, nasi tim, atau nasi lembek ditambah kuning telur/ ayam/ ikan/ tempe/ tahu/ daging sapi/ wortel/ bayam/ kacang hijau/ santan/ minyak. Bubur diberikan 3 kali sehari dengan porsi 1 kali makan sesuai usia. Misal usia 9 bulan maka 9 sendok makan peres, 10 bulan 10 sendok makan peres, 11 bulan 11 sendok makan peres. Makanan selingan diberikan 2 kali sehari di antara waktu makan, berupa buah, biskuit, atau kue.

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 29

Materi 3: **MP-ASI**

- **Usia 12-24 bulan**

Air Susu Ibu (ASI) diberikan setiap anak menginginkan. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) berupa makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak. Berikan MP-ASI 3x sehari sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa, yang terdiri atas nasi, lauk pauk, sayur, dan buah. Makanan selingan diberikan 2 kali sehari diantara waktu makan, berupa buah, biskuit, atau kue.

**D. Hal yang Perlu di Perhatikan Ibu Saat Memberikan MP-ASI**

1. MP-ASI adalah makanan pendamping ASI, bukan pengganti ASI
2. Mulai beri MP-ASI di usia 6 bulan, jangan terlalu cepat atau terlambat
3. Berikan MP-ASI sesuai perkembangan usia
4. Jangan makan sambil tidur
5. Beri makan secara bertahap dan perlahan
6. Tepat waktu
7. Jangan dulu memberi garam dan gula
8. Tak perlu kapsul multivitamin
9. Jangan beri madu hingga usia 2 tahun

30 Buku Saku EDUKASI MP-ASI



**Bagian 4:  
Waktu Pemberian  
Makan yang Ideal**

**Waktu Pemberian Makan Ideal**

Pemberian makan merupakan keharusan demi kelangsungan hidup dan tumbuh kembang optimal serta kualitas hidup seorang anak, khususnya anak batita (bawah tiga tahun). Pemberian makan ini tidak hanya urusan kualitas dan kuantitas, tetapi merupakan kegiatan interaktif antara anak dan pemberi makan.

Regulasi rasa lapar anak terkait dengan masa pengosongan lambung. Pada anak normal, waktu rerata pengosongan lambung adalah 50 persen dan waktu 100 menit untuk makanan padat dan 75 menit untuk makanan cair. Waktu pengosongan makin cepat sejalan dengan bertambahnya usia anak.

Salah satu upaya membangun regulasi internal adalah mengatur jadwal makan yang dikaitkan dengan masa pengosongan lambung. Dalam sehari anak perlu makan 3 kali sehari, 1-2 kali makanan selingan (snack) dan ASI/ susu 2-3 kali.

**Terjadwal**

- Jadwal makan termasuk snack teratur dan terencana
- Lama makan tidak lebih dari 3 menit
- Di antara waktu makan hanya boleh mengonsumsi air putih

**Materi 4: Waktu Makan Ideal**

**Lingkungan**

- Netral, tidak dipaksa meskipun anak hanya makan 1-2 suap
- Jangan memberikan makan sebagai hadiah
- Tidak sambil bermain atau nonton televisi, dll

**Prosedur Makan**

- Porsi kecil
- Hentikan pemberian makan jika setelah 15 menit anak bermain- main tanpa makan atau tampak kesal dan membuang- buang makanannya
- Anak dimotivasi untuk makan sendiri membersihkan mulut hanya setelah makan selesai

Tabel 2. Contoh Jadwal Pemberian Makan Anak

| Waktu | Makanan yang Diberikan                        |
|-------|---|
| 06.00 | ASI   |
| 08.00 | Makan Pagi (ASI / MP-ASI / Makanan Keluarga)  |
| 10.00 | Makanan Selingan                              |
| 12.00 | Makan Siang (ASI / MP-ASI / Makanan Keluarga) |
| 14.00 | ASI   |
| 16.00 | Makanan Selingan                              |
| 18.00 | Makan Malam (ASI / MP-ASI / Makanan Keluarga) |
| 21.00 | ASI   |

Sumber : Food rules applicable to children beyond infancy (Chatoor, 2004)



**Resep MP-ASI**



## Bubur Wortel

### Kandung Gizi:

|         |             |
|---------|-------------|
| KH      | : 20.8 g    |
| Protein | : 27.8 g    |
| Lemak   | : 27.9 g    |
| Vit A   | : 2654.0 µg |
| Kalsium | : 200.2 mg  |



### Bahan :

- ¼ gelas beras putih, cuci lalu tiriskan
- 2 ½ gelas air biasa
- 2 batang wortel, kupas, lalu parut kasar
- 5 butir telur puyuh, masak, lalu kupas
- ½ sdm kecap asin

### Cara Membuat:

- Campurkan beras dengan air. Masak sambil diaduk hingga matang
- Masukkan parutan wortel
- Tambahkan kecap asin
- Aduk terus hingga bubur dan wortel menyatu
- Angkat, lalu diamkan sejenak
- Sajikan dengan telur puyuh rebus

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 35

## Bubur Kentang

### Kandung Gizi:

|             |            |
|-------------|------------|
| Karbohidrat | : 22.7 g   |
| Protein     | : 10 g     |
| Lemak       | : 10.9 g   |
| Vitamin A   | : 567 µg   |
| Kalsium     | : 313.6 mg |



### Bahan :

- 1 buah kentang seberat ± 1 ½ ons
- 1 batang wortel, parut kasar
- 1 gelas susu tawar
- ½ sdm keju cair
- Garam secukupnya

### Cara Membuat:

- Rebus/kukus kentang hingga matang.
- Kupas, lalu haluskan dengan menggunakan sendok.
- Campurkan kentang halus, wortel parut, susu tawar, keju cair, dan garam.
- Panaskan dengan api kecil, lalu aduk hingga rata.
- Angkat lalu diamkan sebentar]siap disajikan.
- Siap disajikan.

36 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

## Bubur Jagung Manis

### Kandung Gizi:

|             |            |
|-------------|------------|
| Karbohidrat | : 36.1 g   |
| Protein     | : 12.0 g   |
| Lemak       | : 13.7g    |
| Vitamin A   | : 103.8µg  |
| Kalsium     | : 329.3 mg |



### Bahan :

- 1/2 gelas jagung manis pipil
- 2 gelas air
- 2 sdm susu manis
- 1 sdm meises

### Cara Membuat:

- Campurkan jagung dengan dua gelas air, lalu haluskan dengan blender.
- Masak dengan api sedang.
- Masukkan susu manis, lalu aduk hingga mengental.
- Angkat lalu sajikan dengan taburan meises.

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 37

## Bubur Bayam

### Kandung Gizi:

|             |            |
|-------------|------------|
| Karbohidrat | : 95.2 g   |
| Protein     | : 13.8 g   |
| Lemak       | : 4.7 g    |
| Vitamin A   | : 394.8 µg |
| Kalsium     | : 139.1 mg |



### Bahan :

- 1/2 gelas nasi aron (nasi setengah matang)
- 2 ½ gelas air panas mendidih
- ½ ikat bayam, cincang
- ½ ons tulang ayam
- 1 buah tahu, potong dadu kecil
- Garam secukupnya

### Cara Membuat:

- Campurkan nasi aron dengan air panas dan tulang ayam. Masak dengan wajan atau panci kecil.
- Aduk-aduk hingga cukup mengental.
- Masukkan bayam, tahu, dan garam secukupnya. Aduk-aduk sebentar hingga rata.
- Angkat lalu diamkan sebentar, sajikan selagi hangat.

38 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

## Bubur Sayur

### Kandung Gizi:

|             |            |
|-------------|------------|
| Karbohidrat | : 95.2 g   |
| Protein     | : 13.8 g   |
| Lemak       | : 4.7 g    |
| Vitamin A   | : 394.8 µg |
| Kalsium     | : 139.1 mg |



### Bahan :

- ¼ gelas beras, cuci, tiriskan
- 3 gelas air
- ½ batang wortel, potong dadu kecil
- 1 buah kentang, potong dadu kecil
- 2 tangkai kangkung, ambil daunnya saja
- 2 sdm pipilan jagung manis
- 1 ons tulang ayam/ daging ayam
- 3 butir telur puyuh rebus
- ¼ sdt garam

### Cara Membuat:

- Rebus air hingga mendidih
- Masukkan tulang ayam/ daging ayam dan beras
- Masak hingga setengah matang

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 39

- Masukkan semua sayuran, kemudian aduk hingga rata.
- Tambahkan telur puyuh dan garam.
- Masak hingga bubur sayur matang.
- Angkat, lalu sajikan selagi hangat.

## Bubur Buah

### Kandung Gizi:

|             |            |
|-------------|------------|
| Karbohidrat | : 84.4 g   |
| Protein     | : 10.4 g   |
| Lemak       | : 10.7 g   |
| Vitamin A   | : 134.2 µg |
| Kalsium     | : 377.1 mg |



### Bahan :

- 2 sdm melon. Potong dadu kecil
- 2 sdm papaya, potong dadu kecil
- 2 sdm manga manis, potong dadu kecil
- 1 buah pisang, potong melintang
- 1 gelas susu kental manis putih

### Cara Membuat:

- Campurkan semua bahan di dalam mangkuk
- Tuangkan susu ke atas buah-buahan

40 Buku Saku EDUKASI MP-ASI

## DAFTAR PUSTAKA

### Daftar Pustaka

Departemen Kesehatan RI. 2006. **Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Lokal Tahun 2006**. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat.

Krisnatuti, D., 2006. **Menyiapkan Makanan Pendamping ASI**, Puspa Swara. Jakarta.

Prikasih, N. 2010. **Bubur Sehat Untuk Balita Hebat**. Pustaka Angrek. Yogyakarta.

WHO, 2004. **Pemberian Makanan Tambahan**, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Buku Saku EDUKASI MP-ASI 41