

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 MP-ASI**

##### **2.1.1 Pengertian**

MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak usia 6 sampai 24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain ASI (Mufida dkk, 2015).

Pemberian MP-ASI yaitu memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak usia enam bulan hingga 24 bulan. MPASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga bayi dan anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pemberian MP-ASI secara bertahap sesuai dengan usia anak, mulai dari yang jenisnya lunak, lembik sampai menjadi terbiasa dengan makanan keluarga. Disamping MP-ASI, pemberian ASI harus terus dilanjutkan sebagai sumber zat gizi dan faktor pelindung penyakit sampai anak mencapai usia dua tahun atau lebih (Anggraini AD, Markum M, Masoara S, 2015).

MP-ASI tidak disarankan untuk diberikan pada bayi di bawah enam bulan. Setelah enam bulan, pemberian ASI saja hanya memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan bayi. Itu sebabnya bayi memang sudah perlu mendapatkan makanan pendamping ASI. Sebaiknya orang tua segera mulai mengenalkan pemberian MP-ASI ini kepada bayinya yang sudah berusia enam bulan. Pemberian MP-ASI di usia 8 bulan tidak hanya penting untuk kebutuhan nutrisi bayi. Apabila MP-ASI tidak segera

diberikan, masa krisis untuk mengenalkan makanan padat yang memerlukan ketrampilan mengunyah, umumnya pada periode usia 6 sampai 7 bulan, dikhawatirkan akan terlewat. Apabila hal ini terjadi dikemudian hari, bayi akan mengalami kesulitan untuk menelan makanan atau akan menolak makan bila diberi makanan padat.

### **2.1.2 Tujuan Pemberian MP-ASI**

Adapun tujuan pemberian makanan pendamping ASI (menurut: Marmi, 2017), yaitu:

1. 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.

### **2.1.3 Syarat Pemberian MP-ASI**

WHO Global Strategy for Feeding Infant and Young Children (2003) dalam Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) (2015) merekomendasikan agar pemberian MP-ASI memenuhi empat syarat, yaitu:

1. Tepat waktu (timely), artinya MP-ASI harus diberikan saat ASI eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.
2. Adekuat, artinya MP-ASI memiliki kandungan protein, dan mikronutrien yang dapat memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien bayi sesuai usianya.

3. Aman, artinya MP-ASI disiapkan dan disimpan dengan cara-cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan makan yang bersih.
4. Diberikan dengan cara yang benar (*properly fed*), artinya MP-ASI diberikan dengan memperhatikan sinyal rasa lapar dan kenyang seorang anak. Frekuensi makan dan metode pemberian makan harus dapat mendorong anak untuk mengonsumsi makanan secara aktif dalam jumlah yang cukup menggunakan tangan, sendok, atau makan sendiri yang disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan seorang anak.

#### **2.1.4 Jenis-jenis MP-ASI**

1. MP-ASI yang baik adalah terbuat dari bahan makanan segar, seperti: tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur mayor dan buah-buahan. Jenis-jenis MP-ASI yang dapat diberikan adalah: Makanan Lumat adalah makanan yang dihancurkan atau disaring tampak kurang merata dan bentuknya lebih kasar dari makanan lumat halus, contoh: bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/dikerok, papaya saring, tomat saring, nasi tim saring, dll.
2. Makanan Lunak adalah makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, contoh: bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, kentang puri, dll.
3. Makanan Padat adalah makanan lunak yang tidak tampak berair biasanya disebut makanan keluarga, contoh: lontong, nasi tim, kentang rebus, biskuit, dll (Prasetyono, 2017)

### **2.1.5 Dampak Pemberian MP-ASI Pada Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan**

Dampak Pemberian MP-ASI pada Bayi Usia Kurang dari enam Bulan Menurut Leman (2013), hal – hal yang bisa terjadi kepada bayi akibat pemberian MP-ASI terlalu dini adalah sebagai berikut.

#### **1. Diare**

Sebelum usia 6 bulan, fungsi saluran pencernaan bayi belum siap atau mampu mengolah makanan. Ketika ada makanan masuk, maka saluran pencernaannya akan mengalami gangguan yang ditandai dengan diare atau susah buang air besar. Diare yang dialami oleh bayi dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi.

#### **2. Obesitas**

Ketika bayi lebih dini diperkenalkan dengan MP-ASI, maka selanjutnya bisa jadi bayi memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan tubuhnya kebutuhan energinya. Bayi akan terbiasa dengan makan banyak atau berlebihan. Inilah yang membuat bayi berisiko menjadi gemuk atau obesitas.

#### **3. Alergi**

Pada saat bayi berusia di bawah 6 bulan, sel-sel di sekitar usus bayi belum siap untuk menghadapi unsur-unsur atau zat makanan yang dikonsumsinya. Hasilnya, makanan yang masuk tersebut dapat menimbulkan reaksi imun, sehingga dapat terjadi reaksi alergi akibat makanan yang dikonsumsinya. Sebaliknya, bayi yang diberikan

MP-ASI setelah usia bayi enam bulan risiko alergi akibat makanan lebih rendah.

#### 4. Kram Usus

Sebelum sistem pencernaan bayi matang dan optimal maka pada saat itu saluran pencernaan bayi belum siap untuk mencerna makanan, namun dipaksa untuk mengolah MP-ASI maka menyebabkan kram usus. Saat terjadi kram usus atau biasa disebut kolik usus, bayi mungkin akan menangis lama, menjerit sambil menggerakkan tangan dan kaki.

### **2.1.6 MP-ASI yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan**

#### 2.1.6.1 Makanan tambahan yang dianjurkan

1. Bubur nasi beras atau nasi beras merah yang dimasak dengan menggunakan cairan atau kaldu daging atau sayuran, susu formula (ASI), atau air.
2. Buah-buahan yang dihaluskan seperti pepaya, pisang yang dikukus, apel yang dikukus, melon, avokad.
3. Sayur-sayuran dan kacang-kacangan yang direbus kemudian dihaluskan.
4. Daging sapi atau ayam pilihan yang tidak berlemak, kemudian dihaluskan.
5. Ikan yang dihaluskan.

#### 2.1.6.2 Makanan tambahan yang tidak dianjurkan

1. Makanan terlalu lemak
2. Buah-buahan yang terlalu asam, seperti jeruk dan sirsak.

3. Makanan terlalu pedas atau bumbu terlalu tajam.
4. Makanan yang mengandung protein gluten, yaitu tepung terigu, barley, biji gandum, dan kue yang terbuat dari tepung terigu. Semua jenis makanan tersebut dapat membuat perut bayi kembung, mual, diare pada bayi.
5. Hindari pemberian gula, garam, bumbu masak, atau penyedap rasa ke dalam makanan bayi.
6. Buah-buahan dan sayuran yang mengandung gas seperti durian dan cempedak, kol, kembang kol, serta lombok.
7. Kacang tanah dapat menyebabkan alergi atau pembengkakan pada tenggorokan sehingga bayi sulit bernapas.
8. Terkadang telur (putih telur) dapat memacu alergi.
9. Kadang ada bayi yang alergi dengan susu sapi dan olahannya karena dapat membuat bayi alergi atau lactose intolerance (dalam Dedo. S., 2019).

## **2.2 Penatalaksanaan**

### **2.2.1 Cara memilih bahan MP-ASI**

#### **2.2.1.1 Makanan Pendamping ASI bagi bayi usia 6 sampai 9 bulan.**

Ketika bayi mulai memasuki enam bulan, makanan pendamping ASI yang diberikan bisa lebih bervariasi lagi. Para ahli menyarankan agar ibu memberikan makanan tambahan yang bertekstur dapat merangsang pertumbuhan gigi bayi.

Dibawah ini contoh jenis makanan yang diberikan pada usia 6 sampai 9 bulan.

1. Berbagai macam buah-buahan yang rasanya manis. Misalnya pisang. Jeruk manis, apel dan pir. Cara memberikannya bisa dikukus lalu dilumatkan atau juga bisa dibuat jus.
2. Berbagai macam sayuran. Misalnya wortel, bayam, kentang, jagung. Cara memberikannya bisa direbus atau dikukus kemudian dilumatkan.
3. Bubur yang dibuat dari beras lunak. Kemudian bubur tersebut bisa dicampur dengan bahan makanan nabati contohnya wortel, bayam, brokoli, tempe dan tahu, atau dengan bahan hewani contohnya telur, hati, ikan dan daging (bila bayi tidak alergi). Hati-hati pada pemberian telur setengah matang karena bakteri salmonella pada telur mati sehingga dapat menular pada bayi, sebaiknya masak telur sampai matang
4. Susu sapi segar atau bisa memberikan produk olahan dari susu sapi tersebut misalnya keju.
5. Bubur tepung atau bubur susu
6. Biskuit dan roti.

Pada usia ini, ASI masih menjadi sumber nutrisi bagi bayi. ASI memberikan nutrisi yang diperlukan untuk bayi, seperti kalsium, zat besi, protein dan zinc. Meskipun demikian pada usia ini bayi membutuhkan zinc dan zat gizi lebih banyak dan kandungan ASI dan saat inilah tambahan nutrisi dapat diperoleh dari makanan.

Kiat memberikan makanan bayi sebagai berikut: satu jenis makanan baru untuk dua hari. Ganti menu setelah dua sampai empat hari. Adapun urutan pemberian makanan, yaitu dimulai dari makanan rendah protein yang paling rendah resiko bayi akan alergi yaitu serelia (tepung beras, tepung beras putih). Campurkan dengan ASI atau susu formula hingga semi cair. Beberapa ahli gizi merekomendasikan agar sayuran diperkenalkan sebelum buah, karena buah yang rasanya manis membuat sayuran yang rasanya kurang manis membuat tidak menarik untuk bayi. Kurangi gula atau garam.

#### 2.2.1.2 Makanan Pendamping ASI bagi bayi usia 9 sampai 12 bulan

Usia 9 sampai 12 bulan merupakan masa-masa akhir tahun pertama bayi. Pada usia ini bayi akan mulai beradaptasi untuk memasuki masa anak-anak. Pemberian makanan pada bayi usia ini tidak lagi untuk memicu tumbuhnya gigi akan tetapi lebih untuk memperkenalkan berbagai macam makanan kepada bayi. Setiap orang memang harus mengkonsumsi berbagai macam makanan agar kebutuhan gizinya terpenuhi. Sebab sumber makanan yang satu akan memiliki kandungan gizi yang berbeda dengan yang lain. Selain itu juga tidak ada satu bahan makanan pun yang memiliki kandungan gizi lengkap. Sehingga jika tidak mengkonsumsinya secara bergantian, maka kandungan tersebut dapat diperoleh semua. Sumber makanan yang satu akan melengkapi yang lain.

Seperti yang diutarakan sebelumnya bahwa sejak awal dalam kandungan ibu memegang peranan sangat penting. Demikian pula



masa-masa ini. Ibu diharapkan dapat menerapkan pola makan yang baik untuk bayinya. Pola makan yang tidak hanya memperhatikan gizinya saja, melainkan juga kemampuan alat pencernaan anak dalam mencerna makanan. Makanan tambahan pada bayi usia ini tidak lagi terbaku pada makanan cair. Biasanya bayi akan mulai diperkenalkan dengan makanan yang memiliki tekstur lebih padat. Misalnya nasi tim. Guna melengkapi kebutuhan bayi, nasi tim tersebut dapat ditambahkan dengan berbagai sumber makanan nabati dan hewani.

Sumber bahan makanan nabati yang bisa diberikan pada bayi misalnya wortel, bayam, brokoli dan kangkung. Sedangkan untuk sumber bahan makanan hewani misalnya telur, daging, ikan ibu juga boleh memperkenalkan berbagai rasa bumbu sederhana. Misalnya saja bawang putih, bawang merah, daun bawang, dan bawang bombay. Pengolahan bisa dilakukan dengan cara direbus, dikukus, ditim, atau ditumis.

Pada balita usia 9 bulan keatas sudah bisa diperkenalkan dengan bumbu rempah sebagai penyedap makanan. Sering kali bila kita buat, yang terpikirkan adalah gula dan garam. Perkenalkan bumbu rempah pada bayi anda sehingga pengenalan makanan keluarga seperti yang biasa anda masak tidak perlu harus ditunda sampai anak berusia batita.

#### 2.2.1.3 Makanan pendamping ASI bagi bayi usia 12 sampai 24 bulan

Bayi tetap terus diberi ASI dan makanan lengkap sekurang-kurangnya diberikan tiga kali sehari dengan porsi yang

sedikit dan diberikan makanan selingan dua sampai tiga kali sehari. Pada usia ini berikan makanan pada bayi anda dengan tekstur agak kasar dan lauk pauk dari pangan hewani dan nabati seperti makanan orang dewasa. Berikan buah-buahan setelah makan atau bisa ditambah segelas susu untuk pemenuhan kalsium karena usia ini bayi anda akan siap untuk disapih.

Berikan makanan selingan seperti biscuit dua kali sehari dan hindari memberikan makanan manis sebelum waktu makan karena bisa mengurangi nafsu makan. Ajak anak makan bersama di ruang makan agar anak terbiasa makan bersama keluarga. Pada usia ini biasanya bayi sulit makan karena itu perlu variasi makanan setiap harinya serta buatlah makanan semenarik mungkin bagi bayi seperti bentuk makanan menyerupai tokoh kartun kesukaannya.

Menurut WHO (2013) tentang makanan pendamping yang baik untuk bayi adalah :

1. Makanan yang dimakan dapat memenuhi kebutuhan terutama zat-zat besi, kalsium, vitamin A, B, C, D, K
2. Bersih dan aman, yaitu tidak ada bakteri pathogen, tidak ada bahan kimia lainnya yang berbahaya, makanan yang disajikan tidak terlalu panas, makanan yang disajikan tidak terlalu pedas, makanan mudah dicerna, disukai oleh anak, makanan tersedia dan terjangkau.

## 2.2.2 Cara mengolah MP-ASI

Pada prinsipnya cara mengolah MP-ASI tak jauh berbeda dengan makanan keluarga. Cucilah bersih bahan-bahan yang akan dimasak. Untuk memudahkan bayi mencerna makanannya, maka sayuran, daging atau ikan harus dimasak terlebih dahulu. Teknik yang dapat digunakan adalah direbus, dikukus, atau dengan menggunakan microwave. Selanjutnya makanan dapat dihaluskan dengan blender atau saringan. Tambahkan ASI atau susu atau jus buah. Gunakan air bekas merebus sayuran untuk mengencerkan (Rivanda, 2010).

Contoh olahan makanan pendamping ASI berdasarkan usia bayi.

### 2.2.2.1 Makanan pendamping ASI bayi usia 6-9 bulan

#### 1. Bahan:

Susu bubuk dua sendok makan

Tepung beras dua sendok makan (bisa diganti dengan tepung kacang hijau atau tepung beras merah)

#### 2. Cara membuat:

Larutkan tepung beras dan susu dengan air secukupnya

Aduk hingga rata

Panaskan diatas kompor dengan api kecil

Aduk sampai matang

Bubur siap disajikan pada bayi selagi hangat

### 2.2.2.2 Makanan pendamping ASI bayi usia 9-12 bulan

#### 1. Bahan :

Beras dua sendok makan

Ikan 10 gram (bisa diganti tahu, tempe, hati ayam atau telur 1 butir) c) Santan 1 sendok makan (bisa diganti minyak kelapa)

Garam secukupnya

Air tiga gelas

Daun bayam 10 lembar (bisa diganti wortel, kangkung atau sayuran lain)

## 2. Cara membuat:

Haluskan semua bahan

Tuang air pada panci, tunggu hingga air mendidih

Masukkan semua bahan kedalam panci kecuali bayam

Masaklah dengan api kecil hingga setengah matang

Masukkan bayam yang sudah dicuci bersih ke dalam panci hingga masakan hampir matang

Tambahkan garam secukupnya

Aduk sampai matang

Makanan siap disajikan kepada bayi selagi hangat

### 2.2.2.3 Makanan Pendamping ASI bagi bayi usia 12-24 bulan

#### 1. Bahan :

Telur ayam satu butir

Sayap ayam satu potong

Wortel 1 buah ukuran kecil, kubis, macaroni, kacang panjang, daun bawang, dan daun seledri, brokoli secukupnya

Garam dan rempah-rempah secukupnya

Beras secukupnya

Air tiga gelas

Mentega secukupnya

## 2. Cara membuat

Masak beras dengan ditim, jangan terlalu kasar jangan terlalu lunak

Masak lauk pauk dengan cara di sop

Tumis rempah-rempah seperti bawang merah, bawang putih yang telah dicincang halus dan mentega

Masukkan air, tunggu hingga mendidih

Masukkan sayap ayam, tunggu hingga setengah matang

Masukkan wortel, macaroni, kacang panjang, tunggu hingga setengah matang

Masukkan kubis, seledri dan daun bawang

Tambahkan garam (sebaliknya jangan gunakan penyedap rasa terutama)

Aduk hingga matang

Agar lebih variasi goreng telur dengan mentega. Sajikan makanan dengan bentuk kartun yang disukai bayi karena usia ini anak sulit makan.

### **2.2.3 Cara pemberian MP-ASI**

Cara pemberian MP-ASI adalah (Waryana, 2010)

1. Makanan bayi (termasuk ASI) harus mengandung semua zat gizi yang diberikan oleh bayi
2. Makanan tambahan harus diberikan kepada bayi yang telah berumur empat sampai enam bulan sebanyak empat sampai enam kali/hari

3. Anak kecil memerlukan lebih dari satu kali makan dalam sehari sebagai komplemen terhadap ASI. Volume makanan yang diberikan jangan terlalu besar karena kapasitas perutnya masih kecil, sehingga anak kecil harus diberikan makanan lebih sering dalam sehari dibandingkan dengan orang dewasa dengan porsi kecil.
4. Bila sulit untuk menambah minyak, lemak, dan gula kedalam makanan, maka bayi hanya memperoleh cukup zat gizi bila bayi makan empat sampai enam kali perhari. Bayi dapat diberikan makan tiga kali sehari dan diberi makanan bergizi tinggi diantaranya (Selingan) sebagai makanan kecil.
5. Sebelum berumur dua tahun, bayi belum dapat mengkonsumsi makanan orang dewasa.
6. Makanan campuran ganda (multi mix) yang terdiri dari makanan pokok lauk dan sumber vitamin lebih cocok bagi bayi, baik ditinjau nilai gizinya maupun sifat fisik makanan tersebut.
7. Berikan makanan tambahan setelah bayi menyusui
8. Pada permulaan, makanan tambahan harus diberikan dalam keadaan halus.
9. Gunakan sendok atau cangkir untuk memberi makan
10. Pada waktu berumur dua tahun, bayi dapat mengkonsumsi makanan setengah porsi orang dewasa.
11. Selama masa penyapihan, bayi seringkali menderita infeksi seperti batuk, campak (cacar air) atau diare, apabila makanannya mencukupi gejalanya tidak akan sehebat bayi yang kurang gizi (Waryana, 2010).

#### 2.2.4 Jadwal pemberian MP-ASI

Salah satu syarat dari pemberian MP-ASI kepada bayi adalah *properly fed*, artinya MP-ASI diberikan dengan memperhatikan sinyal rasa lapar dan kenyang seorang anak. Adapun jadwal dari pemberian MP-ASI menurut umur adalah sebagai berikut (Hayati A, 2009 dalam Sulistyoningsih, 2012).

1. Umur 6-7 bulan

Jenis makanan yang diberikan yaitu, ASI, bubur lunak/sari buah, bubur, bubur tepung. Frekuensi pemberian sekehendak atau satu sampai dua kali sehari.

2. Umur 7-9 bulan

Jenis makanan yang diberikan yaitu ASI, buah-buahan, hati ayam atau kacang-kacangan, beras merah atau ubi sayuran. Frekuensi pemberian sekehendak atau tiga sampai empat kali.

3. Umur 9-12 bulan

Jenis makanan yang diberikan yaitu ASI, buah-buahan, bubur/roti, daging/kacang-kacangan/ayam/ikan, beras merah/kentang/labu jagung, kacang tanag, minyak/santan, sari buah tanpa gula. Frekuensi pemberian sekehendak atau 4-6 kali.

4. Diatas 12 bulan

Jenis makanan yang diberikan yaitu, ASI, makanan seperti orang dewasa, termasuk telur dan kuning telurnya, jeruk. Frekuensi pemberian sekehendak atau 4-5 kali.

Selain itu perlu diperhatikan jadwal pemberian MP-ASI yang kurang lebih dapat dilihat pada table dibawah ini:

Table 2.1 Jadwal Pemberian MP-ASI

WAKTU	KETERANGAN
08.00	Sarapan (MP-ASI/makanan keluarga)
10.00	Snack (buah, biskuit, pudding, dll)
12.00	Makan siang (MP-ASI/makanan keluarga)
16.00	Snack (buah, biskuit, pudding, dll)
18.30	Makanan malam (MP-ASI/makanan keluarga)
19.00 s/d 07.00	ASI sesuka anak

Sumber: <http://ejournal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/abdimas/article/view/286/219>

### 2.2.5 Prinsip Pemberian MP-ASI

Prinsip – prinsip pemberian MP-ASI menurut Leman (2013) adalah sebagai berikut :

1. ASI eksklusif diberikan sejak lahir sampai enam bulan, selanjutnya MP-ASI ditambahkan mulai dari usia bayi enam bulan, sementara ASI diteruskan sampai usia bayi mencapai dua tahun.
2. Perilaku hidup bersih dan higienis harus diterapkan.
3. MP-ASI dimulai pada usia bayi enam bulan dengan jumlah sedikit, bertahap dinaikkan sesuai usia bayi, sementara ASI tetap diberikan.
4. Konsistensi dan variasi MP-ASI diberikan secara bertahap, sesuai kebutuhan dan kemampuan bayi.



5. Frekuensi pemberian MP-ASI semakin sering seiring sejalan bertambahnya usia.
6. MP-ASI yang digunakan dengan komposisi yang diperkaya vitamin dan mineral atau berikan preparat vitamin mineral bila perlu.
7. MP-ASI yang diberikan mengandung cukup energi, protein, dan mikronutrien.

#### **2.2.6 Waktu yang Tepat Pemberian MP-ASI**

Menurut Prasetyono (2009), tanda-tanda yang menunjukkan bahwa bayi sudah siap memperoleh makanan padat adalah sebagai berikut:

1. Bayi sudah dapat duduk dengan baik tanpa dibantu orang lain.
2. Refleks lidah bayi sudah hilang sehingga bayi tidak bisa mendorong makanan padat keluar dari mulutnya dengan lidah secara otomatis.
3. Bayi sudah mampu mengunyah makanan.
4. Bayi sudah bisa menjemput, sehingga ia dapat memegang makanan atau benda lainnya dengan jempol dan telunjuknya.
5. Bayi terlihat bersemangat makan dengan mencoba meraih makanan, lalu memasukkannya ke dalam mulutnya.

European Society for Pediatric Gastrohepatology and Nutrition (ESPGHAN) dalam IDAI (2015) merekomendasikan bahwa MP-ASI boleh diperkenalkan antara usia 17 minggu sampai 26 minggu, tetapi tidak lebih lambat dari 27 minggu. Sebelum tahun 2001, WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai usia empat bulan. Masalah pemberian MP-ASI di negara berkembang adalah kualitas

makanan yang kurang dan higiene yang buruk sehingga menyebabkan failure to thrive pada periode pemberian MP-ASI.

Sejak usia enam bulan ASI saja sudah tidak dapat mencukupi kebutuhan energi, protein, zat besi, vitamin D, seng, vitamin A sehingga diperlukan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang dapat melengkapi kekurangan zat gizi makro dan mikro tersebut. Meskipun sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi secara lengkap, pemberian ASI tetap dianjurkan karena dibandingkan dengan susu formula bayi, ASI mengandung zat fungsional seperti imunoglobulin, hormon, oligosakarida, dan lain-lain yang tidak ada pada susu formula bayi. Usia 6-9 bulan adalah masa kritis untuk mengenalkan makanan padat secara bertahap sebagai stimulasi keterampilan oromotor. Jika pada usia di atas sembilan bulan belum pernah dikenalkan makanan padat, maka kemungkinan untuk mengalami masalah makan di usia batita meningkat. Oleh karena itu konsistensi makanan yang diberikan sebaiknya ditingkatkan seiring bertambahnya usia. Mula-mula diberikan makanan padat berupa bubur halus pada usia enam bulan. Makanan keluarga dengan tekstur yang lebih lunak (modified family food) dapat diperkenalkan sebelum usia 12 bulan. Pada usia 12 bulan anak dapat diberikan makanan yang sama dengan makanan yang dimakan anggota keluarga lain (family food) (IDAI, 2015).

Menurut Prabantini (2010), seiring bertambahnya usia, bayi akan membutuhkan makanan lain selain ASI karena tubuhnya yang aktif dan sedang tumbuh berkembang dengan pesat. Terdapat kekosongan pasokan energi dan nutrisi yang sudah tidak bisa diperoleh hanya dari ASI.

MPASI sebaiknya dimulai tepat pada saat bayi berumur enam bulan (180 hari). Berikut ini ada beberapa alasan mengapa perlu menunda pemberian makanan padat sampai bayi berumur enam bulan.

1. ASI adalah satu – satunya makanan dan minuman yang dibutuhkan bayi hingga umur enam bulan karena ASI adalah makanan bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna. ASI memang sudah dirancang untuk sistem pencernaan bayi yang sensitif.
2. Memberikan perlindungan yang lebih baik pada bayi terhadap berbagai penyakit karena kekebalan terbesar diperoleh saat bayi mendapat ASI eksklusif. Bayi mendapatkan imunitas melalui ASI selama mereka terus disusui. ASI mengandung lebih dari 50 faktor imunitas yang sudah dikenal dan mungkin lebih banyak lagi yang masih tidak diketahui.
3. Memberikan kesempatan pada sistem pencernaan bayi agar berkembang menjadi lebih matang. Bayi pada umur 6 sampai 9 bulan, baik secara pertumbuhan maupun secara psikologis, biasanya bayi siap menerima makanan padat. Makanan padat yang diberikan sebelum sistem pencernaan bayi siap untuk menerimanya mengakibatkan makanan tersebut tidak dapat dicerna dengan baik dan dapat menyebabkan reaksi yang tidak diinginkan (misalnya, gangguan pencernaan, timbulnya gas, konstipasi/sembelit, dan sebagainya).
4. ASI eksklusif diberikan untuk mengurangi risiko alergi makanan karena sejak lahir sampai umur empat sampai enam bulan, bayi memiliki apa yang disebut “usus terbuka”. Ini berarti jarak yang ada di antara sel–sel pada usus kecil akan membuat makromolekul yang utuh termasuk protein

dan bakteri patogen dapat masuk ke dalam aliran darah. Hal ini menguntungkan bagi bayi yang mendapatkan ASI karena zat antibodi yang ada pada ASI dapat masuk langsung melalui aliran darah. Hal ini juga berarti protein – protein lain dari makanan selain ASI (yang mungkin dapat menyebabkan bayi menderita alergi) dan bakteri patogen yang dapat menyebabkan berbagai penyakit dapat masuk. Selama empat sampai enam bulan pertama umur bayi, saat usus masih terbuka, organ pencernaan bayi dilapisi oleh antibodi (IgA) dari ASI. Antibodi ini menyediakan kekebalan pasif yang mengurangi terjadinya penyakit dan reaksi alergi sebelum penutupan usus terjadi. Pada umur sekitar enam bulan, bayi mulai memproduksi antibodi sendiri dan penutupan usus biasanya terjadi pada saat yang sama.

5. Membantu melindungi bayi dari anemia karena kekurangan zat besi dengan pengenalan suplemen zat besi dan makanan yang mengandung zat besi terutama pada umur enam bulan pertama dapat mengurangi efisiensi penyerapan zat besi pada bayi. Bayi yang sehat dan lahir cukup bulan yang diberi ASI eksklusif selama 6 sampai 9 bulan menunjukkan kecukupan kandungan hemoglobin dan zat besi yang normal.
6. Untuk membantu para ibu menjaga suplai ASI dengan menunda pemberian makanan padat. Berbagai studi menunjukkan bahwa makanan padat dapat menggantikan porsi susu dalam menu makanan bayi. Semakin banyak makanan padat yang dimakan oleh bayi, semakin sedikit susu yang diserap dari ibu semakin sedikit, berarti produksi ASI juga semakin sedikit. Bayi

yang makan banyak makanan padat atau makan makanan padat pada umur lebih muda cenderung lebih cepat disapih.

7. Resiko obesitas di kemudian hari akan lebih tinggi akibat pemberian makanan padat terlalu dini. Bayi belum dapat mengontrol dengan baik otot – otot tenggorokan dan lidah. Karena itulah proses menelan jadi sulit dan dapat menyebabkan bayi tersedak. Refleksi lidah masih sangat kuat dan dapat menyebabkan pemberian makanan padat menjadi sulit.

Makanan yang sesuai untuk bayi dibawah enam bulan adalah ASI. Sesuai yang dimaksud ialah sesuai jumlah energi dan teksturnya. Pemberian MP-ASI di bawah usia enam bulan menyebabkan bayi mendapat energi lebih banyak dari yang dibutuhkan. Bayi memiliki daya tahan tubuh yang berbeda-beda. Bayi yang memiliki daya tahan tubuh kurang apabila mendapat MP-ASI sebelum usia enam bulan akan berpeluang terkena infeksi yang mengarah pada gizi kurang. Sedangkan pada bayi yang memiliki daya tahan tubuh tinggi, pemberian MP-ASI pada usia sebelum enam bulan akan berpeluang menjadi gizi lebih. Pemberian MP-ASI sebelum usia enam bulan sering dihubungkan dengan meningkatnya kandungan lemak dan berat badan. Karena itulah, menunda pemberian MP-ASI sampai usia enam bulan dapat melindunginya dari gizi lebih di kemudian hari. Beberapa enzim pemecah protein seperti pepsin, lipase, dan amilase, serta asam lambung, baru akan diproduksi sempurna pada saat bayi berusia enam bulan (Nurastrini dan Kartini, 2014).

### 2.2.7 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Pemberian MP-ASI

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian makanan pendamping ASI:

1. Perhatikan kebersihan alat makan, alat makan yang bersih adalah alat makan yang dicuci dengan air sabun kemudian direndam dalam air panas yang telah mendidih selama lima menit
2. Membuat makanan secukupnya sehingga dapat dihabiskan sekali waktu oleh bayi tanpa harus dipanaskan lagi untuk diberikan kepada bayi
3. Buat variasi makanan agar bayi tidak bosan
4. Jangan berikan makanan dekat dengan waktu menyusui, minimal selisih waktu antara pemberian makanan dan pemberian ASI adalah dua jam
5. Jaga kebersihan bahan makanan yang akan diolah, cuci bersih sayuran dan rendam ke dalam air untuk sayuran yang berakar
6. Jangan memaksa bayi apabila tidak mau makan makanan pendamping ASI yang diberikan, ganti dengan makanan pendamping ASI yang lain. Penolakan terhadap suatu makanan mungkin karena bayi merasa bosan dengan jenis makanan tersebut.

Anak usia enam bulan dapat makan makanan yang dihaluskan dan semi padat yang dibuat dari sereal bayi, sayuran, buah-buahan, daging, dan makanan kaya protein lainnya. Kebanyakan anak pada usia delapan bulan mampu makan “finger food”. Sejalan dengan perubahan keterampilan lisan dan kemampuan baru yang muncul (seperti mengunyah) membuat kekentalan dan konsistensi makanan secara bertahap dapat berubah dari makanan yang dihaluskan menjadi makanan

yang ditumbuk, dihaluskan dengan garpu, dan akhirnya dipotong dadu (Abeshu MA, Lelisa A dan Geleta B, 2016).

Pengenalan makanan padat kental harus terjadi di sekitar jendela usia kritis 10 bulan untuk menghindari risiko laten kesulitan makan yang terkait dengan pengenalan yang terlambat. Bukti menunjukkan bahwa sebagian besar anak dapat mengonsumsi “makanan keluarga” dengan konsistensi padat pada usia 12 bulan, bahkan jika mereka masih sering disajikan makanan semi-padat. Meningkatkan konsistensi makanan secara bertahap sangat disarankan untuk dapat mencapai pertumbuhan anak secara optimal, bahkan jika hal tersebut dapat menghasilkan waktu makan yang lebih lama bagi mereka (Abeshu MA, Lelisa A dan Geleta B, 2016).

Makanan yang dapat menyebabkan tersedak dengan masuk ke atau menghalangi saluran udara harus dihindari. Risiko tersedak karena menelan makanan tertentu sering kali tergantung pada ukurannya (potongan kecil tapi keras dan potongan yang lebih besar tapi sulit untuk dikunyah), bentuk (berbentuk bola atau silinder yang dapat menghalangi saluran udara), dan konsistensi (keras, halus, atau licin yang mungkin tergelincir ke tenggorokan; makanan kering atau keras; makanan lengket atau keras yang mungkin tidak mudah pecah dan mungkin sulit dikeluarkan dari saluran udara) (Abeshu MA, Lelisa A dan Geleta B, 2016).

#### **2.2.8 Penatalaksanaan MP-ASI Untuk Balita Oleh Ibu**

Penelitian Rohmani, A. (2018) menggambarkan bahwa responden yang memberikan MP-ASI pada usia empat bulan sebanyak 15

anak (25%). Responden yang memberikan MP-ASI pada usia kurang dari empat bulan sebanyak 33 anak. Penyebab pemberian MP-ASI yang dini dikarenakan ibu-ibu beranggapan bahwa anak membutuhkan makanan yang lebih dari ASI saja supaya lekas gemuk disamping itu ASI yang kurang dapat keluar juga merupakan alasan bagi mereka. Pemberian MP-ASI yang terlalu dini mempunyai resiko – resiko kesehatan sehingga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi terganggu

Dalam Penelitian Rohmani, A. (2018) diketahui sebanyak 29 anak 2 kali sehari (48,33%), dengan asumsi bahwa MP-ASI yang dikonsumsi oleh anak sejumlah dua kali sehari. Sebanyak 20 anak (33,33%) yang menjawab 3 kali sehari dan anak pun tidak mengalami kesukaran dalam makan. Sebanyak 11 anak yang menjawab 1 kali sehari (18,33%) dengan asumsi bahwa MP-ASI yang dikonsumsi oleh anak dalam jumlah yang sedikit dan anakpun mengalami kesukaran dalam makan. Hasil penelitian ini responden yang memberikan jenis MP-ASI sesuai dengan umur sebanyak 28 orang (46,67%). Pada umumnya mereka memberikan pisang lumat / bubur susu sebagai MP-ASI pertama kali dan secara berangsur diperkenalkan makanan yang lebih padat sesuai perkembangan umurnya, seperti sereal, nasi tim, ditambah lauk pauk sayur, telur dan sebagainya. Responden yang memberikan MP-ASI tidak sesuai umur sebanyak 32 orang (53,33%), pada umumnya mereka memberikan MP-ASI pertama kali berupa sereal, nasi tim, buah tanpa dilumatkan pada usia yang masih dini atau tidak sesuai umur.



Penelitian yang dilakukan oleh Virginia, A., dkk (2020) diperoleh hasil wawancara dengan responden, sebagian besar diberikan MP-ASI pertama kali diberikan pada usia yang berbeda-beda, antara lain tiga minggu, dua bulan, tiga bulan, empat bulan dan lima bulan dengan tekstur MP-ASI yang berbeda, yaitu berupa makanan lunak seperti bubur instan, bubur nasi dan buah seperti buah pisang dan apel; makanan padat seperti nasi tim dan biskuit. Sebagian besar alasan ibu/pengasuh memberikan MP-ASI pada usia di bawah 6 bulan dikarenakan anak yang rewel/menangis terus kemudian dianggap anak tersebut lapar dan dengan alasan lain yaitu ibu bekerja.

Hasil penelitian Rostika (2019), jenis makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada bayi usia 12-24 bulan sebagian kecil (18,3%) bayi masih diberikan makanan lunak dan 5% masih mengonsumsi makanan berbentuk lumat namun sebagian besar (76,7%) bayi sudah mengonsumsi jenis makanan sesuai dengan anjuran yaitu jenis makanan padat seperti nasi dan lauk pauk. Frekuensi pemberian makanan pendamping ASI sudah sesuai dengan anjuran Kemenkes 2014 yaitu frekuensi pemberian makan pada bayi usia 12-24 bulan lebih dari setengahnya (65%) mengonsumsi makanan utama dengan frekuensi tiga sampai empat kali/hari dan lebih dari setengahnya (68,3%) mengonsumsi makanan selingan dengan frekuensi 2x/hari.