

# 'MOMMYCLOPEDIA'

Tanya Jawab  
Tentang Nutrisi

di **1000**  
Hari Pertama  
Kehidupan Anak





# MommyClopedia

Tanya-jawab tentang nutrisi  
di 1000 hari pertama kehidupan anak



Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014  
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# 'MOMMYCLOPEDIA,

Tanya Jawab  
Tentang Nutrisi  
di **1000**  
Hari Pertama  
Kehidupan Anak

**dr. Meta Hanindita, Sp.A.**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

**MOMMYCLOPEDIA**  
**Tanya-jawab tentang nutrisi**  
**di 1000 hari pertama kehidupan anak**

dr. Meta Hanindita Sp.A.

GM 618214001

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Cover dan ilustrasi dalam: Nugrahardi Ramadhani

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building Blok I Lantai 5  
Jl. Palmerah Barat 29–37 Jakarta 10270  
anggota IKAPI, Jakarta, 2018

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-03-7989-0

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

# Daftar Isi

## **Pengantar**

Ada Apa dengan Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan? – vii

**SATU**            1000 Hari Pertama Kehidupan – 1

**DUA**             Fase Kehamilan – 18

**TIGA**            Fase Menyusui – 42

**EMPAT**         Fase MPASI – 91

**LIMA**            Fase 1-2 Tahun – 131

**ENAM**            Pemantauan Pertumbuhan – 149

**TUJUH**         Resep MPASI – 166

**Daftar Pustaka** – 191

**Tentang Penulis** – 194

---



# Pengantar



## **Ada Apa Dengan Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan?**

Bayi dan balita kita saat ini adalah gambaran sekilas masa depan bangsa Indonesia. Merekalah sumber daya manusia Indonesia yang perlu menjadi manusia sehat, yang kelak semestinya memiliki keterampilan untuk menghadapi persaingan di era global, mampu menjaga keamanan negara dan mendidik generasi penerusnya.

Sering kali saya merasa gemas melihat semakin banyaknya anak yang mengalami gizi kurang, bahkan gizi buruk. Jangan salah! Kalau dulu gizi kurang atau gizi buruk kebanyakan diderita mereka dari kalangan menengah ke bawah, sekarang masalah ini banyak juga yang diderita mereka yang berasal dari kalangan menengah ke atas. Bagaimana mungkin?

Seakan dibuat bingung saja tidak cukup, saya tambah gemas lagi mendengarkan pembenaran yang sering kali terlontar dari bibir para orangtua atas kondisi yang menimpa anaknya itu.

“Ya maklumlah, Dok. Anak saya ini aktif bukan main. Lari ke sana, lompat ke sini, tak ada diamnya. Wajar saja kalau badannya jadi terlihat langsing.”

“Habis, bapak dan ibunya juga kecil begini, Dok. Bagaimana, dong?”

“Ah, tak mengapalah kurus juga, Dok. Yang penting sehat.”

Sering mendengar alasan seperti itu? Saya sering sekali!

Tahukah Anda, Indonesia menempati lima besar dari seluruh negara di dunia sebagai negara dengan angka *stunting* terbesar? Apakah yang dimaksud dengan *stunting*? *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis atau berkepanjangan. Kondisi kekurangan gizi bisa ini terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah lahir, tepatnya di 1000 hari pertama kelahiran.

Gampangnya begini, jika berat badan seorang anak tidak naik atau naik tetapi tidak sebanyak yang seharusnya, lama-kelamaan tinggi badannya pun akan terpengaruh. Supaya tidak tampak terlalu kurus, tubuh akan secara alamiah berkompensasi dengan tidak menumbuhkan tinggi badan. Jadi, meskipun sekilas mata memandang si anak tampak baik-baik saja alias tidak kurus-kurus amat, ternyata tubuhnya

lebih pendek jika dibandingkan dengan tubuh anak-anak sebayanya. Kondisi inilah yang dinamakan *stunting*.

Kabar lebih buruknya, *stunting* sulit sekali untuk diperbaiki. Bukan hanya pendek, *stunting* juga punya banyak dampak merugikan lainnya. Ada satu penelitian jangka panjang yang sudah dilakukan di Guatemala. Dalam penelitian itu dilakukan perbandingan terhadap anak-anak yang pada usia tiga tahun tidak *stunting* dengan mereka yang *stunting*. Bagaimanakah hasilnya 35 tahun kemudian? Mereka yang dulu tidak *stunting* ternyata memiliki kemampuan kognitif yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang jauh lebih baik. Sementara mereka yang dahulu *stunting* lebih banyak yang menjadi pekerja kasar. Penelitian juga menunjukkan kalau anak-anak yang mengalami *stunting* lebih berisiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas pada saat dewasa.



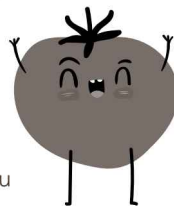
Masih banyak penelitian lain yang menunjukkan bahwa malnutrisi pada anak berhubungan dengan rendahnya prestasi dan rendahnya pendapatan saat anak tersebut dewasa dibandingkan dengan yang tidak. Anak yang menderita malnutrisi berisiko lebih tinggi untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat, dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Itulah

sebabnya angka malnutrisi di suatu negara dapat dijadikan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang dimilikinya karena dapat menurunkan produktivitas suatu bangsa di masa yang akan datang.

Bisa dibayangkan bagaimana jadinya Indonesia tiga puluh tahun mendatang jika saat ini angka *stunting*—yang berarti malnutrisi pada anak—di negara kita masih tinggi! Lalu tanggung jawab siapakah itu? Tentu saja tanggung jawab kita sebagai orangtua. Kita semua punya andil dalam menentukan masa depan anak-anak. Saat seorang anak tidak mendapatkan nutrisi yang cukup pada 1000 hari pertama kehidupannya, banyak pihak akan merasakan konsekuensinya.

Apa yang harus kita lakukan?

Seperti kata pepatah, mencegah selalu lebih baik daripada mengobati. Ada beberapa cara mudah yang dapat kita lakukan sebagai orangtua untuk menghindari malnutrisi. Yang **pertama**, berilah perhatian khusus pada masalah nutrisi anak. Jika berat badan bayi kita tidak naik setiap bulan, atau hanya naik sedikit, atau bahkan turun, segeralah berkonsultasi kepada dokter. **Kedua**, buanglah jauh-jauh segala pembenaran yang ada dari pikiran kita. Ingat, *semua anak sehat pasti aktif*. Jangan juga menjadikan faktor genetik sebagai alasan meskipun



memang benar faktor ini bisa sangat berpengaruh terhadap keoptimalan tumbuh-kembang anak. Meskipun begitu, jangan lupa bahwa banyak faktor lain yang bisa berpengaruh lebih besar lagi. Yang **ketiga**, pikiran “yang penting sehat” mungkin tidak sepenuhnya salah tetapi perlu kita camkan baik-baik bahwa kesehatan yang harus dipikirkan bukanlah hanya saat ini saja tapi jauh hingga ke masa depan.

Jadi, pantaulah selalu pertumbuhan anak kita. Catatlah pertambahan berat dan tinggi badannya per bulan. Amatilah selalu catatan tersebut sehingga kita dapat segera mengatasi segala gangguan yang ada sejak dini. Cara lain yang tak kalah pentingnya adalah memastikan bahwa si kecil selalu mendapatkan sumber nutrisi terbaik: ASI eksklusif dan MPASI yang tepat. Jika memang karena satu dan lain hal kita tak dapat memberikan ASI eksklusif, masih ada jalan lain menuju Roma. Berikanlah ASI donor atau susu formula dengan benar. Jangan juga lalai dalam menjaga kebersihan lingkungan karena hal ini sungguh-sungguh berpengaruh pada kehidupan anak.

Di buku ini saya merangkum sejumlah tanya-jawab tentang nutrisi di masa 1000 hari pertumbuhan pertama anak yang biasanya diajukan oleh para orangtua. Saya harap isinya bisa membantu kita semua untuk meningkatkan kualitas tumbuh-kembang anak dan membangkitkan kesadaran kita

---

untuk bertindak memperbaiki nutrisi sang buah hati terutama di 1000 hari pertama kehidupannya. Nutrisi yang optimal adalah investasi terbaik untuk anak, keluarga, dan bangsa kita—hal luar biasa penting yang menjamin masa depan bangsa kita.

***Nutrition now, matters forever.***

# 1

## 1000 Hari Pertama Kehidupan

Orangtua mana yang tak ingin hal terbaik untuk anaknya? Semua orangtua berharap agar kelak sang buah hati dapat tumbuh dan berkembang menjadi seorang dewasa yang sehat, bahagia, serta mencapai potensial optimalnya. Tidak ada waktu lain dalam hidup dan tidak ada kesempatan lain yang lebih besar melebihi 1000 hari pertama kehidupan yang dapat memengaruhi banyak aspek pertumbuhan dan perkembangan anak.



## **1 Apakah yang dimaksud dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)?**

1000 HPK adalah masa selama 270 hari (sembilan bulan) di dalam kandungan ditambah 730 hari (dua tahun) pertama kehidupan seorang anak.

## **2 Mengapa 1000 HPK disebut juga dengan *golden period* (periode emas/kritis)?**

1000 HPK sangat sensitif dalam mengoptimalkan tumbuh-kembang anak dan menentukan kualitas kehidupannya di kemudian hari.

## **3 Mengapa 1000 HPK penting?**

1000 HPK sangatlah penting karena di waktu delapan minggu pertama sejak pembuahan itulah terjadi pembentukan semua cikal-bakal organ tubuh seperti jantung, otak, dan ginjal. Perkembangan penting sebagian organ akan terjadi sampai akhir kehamilan dan berlanjut hingga anak berusia sekitar dua tahun.

## **4 Apakah yang harus diwaspadai selama 1000 HPK?**

1000 HPK adalah periode ketika kebutuhan nutrisi anak meningkat pesat untuk mendukung

---

pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang cepat. Pada periode ini ibu dan anak sangat riskan terkena malnutrisi dan infeksi.

## 5 Mengapa nutrisi pada 1000 HPK penting?

Masa depan anak (bahkan bangsa) ditentukan oleh kualitas nutrisi pada 1000 HPK. Di masa ini tubuh anak (termasuk otak) berkembang sangat cepat dan nutrisi yang baik menjadi fondasi yang sangat penting.

## 6 Apakah kegunaan nutrisi di 1000 HPK?

Nutrisi yang baik di 1000 HPK memiliki kegunaan sebagai berikut:

Jangka pendek	Jangka panjang
Membantu perkembangan otak anak.	Mengoptimalkan kemampuan kognitif dan prestasi.
Mengoptimalkan pertumbuhan tubuh anak.	Mengoptimalkan kekebalan tubuh dan kapasitas kerja.
Mengatur metabolisme pada tubuh anak.	Menurunkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes, stroke, penyakit jantung, obesitas, dan kanker.

## 7 Bagaimana jika nutrisi di 1000 HPK tidak cukup?

Kekurangan nutrisi di periode ini memiliki efek jangka panjang yang sulit diperbaiki setelah anak berusia dua tahun. Perkembangan otak manusia terjadi hanya sampai di usia dua tahun. Ini sangat menentukan kualitas hidup anak untuk seumur hidupnya. Dampak malnutrisi di 1000 HPK bersifat permanen dan sulit diperbaiki.

### Tahukah Anda?

Pemilihan waktu amatlah penting! Intervensi nutrisi harus dilakukan selama masa kritis 1000 HPK. Jika masa ini berlalu, kenaikan berat yang tidak proporsional dapat meningkatkan risiko *overweight* dan banyak masalah kesehatan terhadap anak.



## 8 Apakah yang dimaksud dengan malnutrisi?

Malnutrisi adalah gangguan nutrisi dengan segala bentuknya, mulai dari pola makan yang tidak sehat,

defisiensi makronutrien dan mikronutrien, sampai dengan ketidakseimbangan asupan energi. Malnutrisi sebetulnya terjadi bukan karena kekurangan nutrisi saja tetapi juga karena kelebihan dan ketidakseimbangan nutrisi.

## **9 Seperti apa bentuk malnutrisi yang paling sering ditemukan di dunia?**

Kekurangan zat besi adalah bentuk malnutrisi yang paling umum di dunia. Secara global, diperkirakan 47% (293 juta) dari semua anak usia prasekolah dan 42% (56 juta) dari semua wanita hamil mengalami anemia, dengan sekitar setengahnya disebabkan oleh defisiensi besi.

Dibutuhkan nutrisi yang cukup terutama protein, asam lemak tak jenuh ganda, zat besi, seng, tembaga, yodium, kolin, folat, dan vitamin A, B6, dan B12 agar otak bisa tumbuh dan berkembang. Masa puncak kebutuhan zat besi adalah saat janin masih dalam kandungan dan masa bayi/balita (6 bulan sampai 3 tahun). Inilah masa paling berisiko terjadinya gangguan perkembangan saraf karena kekurangan zat besi.

Otak yang berkembang di masa ini membutuhkan zat besi untuk mendukung kecepatan pemrosesan di otak, perilaku dan emosi, serta belajar dan mengingat. Beberapa penelitian melaporkan adanya gangguan fungsi mental, motor, sosio-emosional pada bayi dengan anemia defisiensi besi dibandingkan bayi tanpa anemia defisiensi besi.

## **10** Apakah yang dimaksud dengan kekurangan nutrisi (*undernutrition*)?

Kekurangan nutrisi adalah kondisi serius ketika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

## **11** Apakah yang menyebabkan terjadinya kekurangan nutrisi?

Secara garis besar kekurangan nutrisi dapat disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi (baik makronutrien maupun mikronutrien), gangguan penyerapan nutrisi, atau kehilangan zat nutrisi yang berlebihan. Faktor penyebab kekurangan nutrisi ini adalah tidak cukupnya asupan makanan baik dari segi kualitas maupun kuantitas, kurang beragamnya asupan makanan, dan kurangnya perawatan kesehatan, sumber air bersih, dan kebersihan.

## Tahukah Anda?

Status nutrisi seorang ibu *sebelum* kehamilan akan menentukan perkembangan awal embrio dan plasenta.



## 12 Bagaimana halnya dengan kelebihan nutrisi?

Kelebihan zat gizi pada periode usia 0–2 tahun pada umumnya juga bersifat tidak dapat diperbaiki dan akan berdampak pada kualitas hidup jangka pendek dan jangka panjang anak.

## 13 Bagaimana mengetahui kecukupan nutrisi di 1000 HPK?

Adanya kekurangan nutrisi yang berkepanjangan pada 1000 HPK dapat terlihat dari tinggi badan anak. Tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia atau *stunting* (pendek) merupakan tanda ketidakcukupan nutrisi berkepanjangan.

## **14** Apakah *stunting* itu?

*Stunting* (pendek berdasarkan umur) adalah tinggi badan yang berada di bawah minus dua standar deviasi ( $<-2SD$ ) berdasarkan umur dari tabel status gizi WHO Child Growth Standard.

## **15** Apakah yang menyebabkan *stunting*?

*Stunting* dapat disebabkan karena status kesehatan ibu hamil yang kurang, ketidakcukupan nutrisi bayi, dan infeksi.

## **16** Mengapa *stunting* bisa terjadi?

Jika seorang anak mengalami masalah kurang nutrisi, berat badannya akan sulit naik. Lama-kelamaan tinggi badannya pun akan berkompensasi dengan tidak naik.

## **17** Kapan *stunting* terjadi?

*Stunting* dapat terjadi sejak janin masih berada dalam kandungan dan baru tampak saat anak berusia dua tahun. Batita perempuan mencapai 50% tinggi badan dewasanya pada usia 18 bulan, sedangkan batita laki-laki pada usia dua tahun.

## Tahukah Anda?

o

Selain kualitas dan frekuensi pemberian makan bayi, status nutrisi dan status kesehatan ibu adalah faktor penentu penting dalam hal *stunting* pada anak.

## 18 Apakah yang dimaksud dengan kurangnya status kesehatan ibu hamil?

Kondisi kesehatan dan status nutrisi ibu sebelum, saat, dan setelah kehamilan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan awal bayi sejak masih dalam rahim. Sebagai contoh adalah *intrauterine growth restriction*. Keadaan ini disebabkan kurangnya status nutrisi ibu dan berkontribusi sebesar 20% dari kondisi *stunting* pada anak.

## 19 Apakah *intrauterine growth restriction* itu?

*Intrauterine growth restriction* (IUGR) adalah kondisi ketika bayi yang belum lahir berukuran lebih kecil dari seharusnya karena tidak tumbuh pada tingkat normal di dalam rahim. Istilah ini juga dikenal dengan *Small for Gestational Age* atau Kecil Masa Kehamilan.

## **20 Selain IUGR, apa lagi faktor bawaan ibu yang dapat membuat anak berisiko *stunting*?**

Faktor bawaan ibu yang dapat memengaruhi risiko *stunting* adalah jarak kelahiran terlalu dekat dan kehamilan pada remaja.

## **21 Mengapa jarak kelahiran terlalu dekat meningkatkan risiko *stunting* pada anak?**

Jika kehamilan terjadi terlalu cepat setelah kelahiran sebelumnya, ibu mungkin belum dapat memulihkan status nutrisinya. Ini bisa menyebabkan kelahiran prematur dan berat lahir rendah. Jarak kelahiran memungkinkan wanita pulih dan sehat untuk kehamilan berikutnya.

## **22 Mengapa kehamilan pada remaja meningkatkan risiko *stunting* pada anak?**

Kehamilan pada remaja akan memengaruhi nutrisi pada janin akibat "kompetisi" kebutuhan nutrisi masa pertumbuhan remaja dengan kebutuhan nutrisi perkembangan janin.

## 23 Selain pendek, adakah dampak lain dari *stunting*?

*Stunting* memiliki beberapa dampak jangka panjang, termasuk menurunnya kemampuan kognitif dan perkembangan fisik, berkurangnya kapasitas kerja, serta menurunnya kekebalan tubuh seseorang. Risiko penyakit degeneratif seperti diabetes ataupun stroke juga meningkat pada mereka yang *stunting*.

## 24 Selain *stunting*, adakah indikator kurangnya nutrisi pada anak?

Tinggi badan normal menurut umur



Sumber: World Vision (2015), "Definitions of hunger."

Beberapa indikator kekurangan nutrisi pada anak adalah underweight, wasting, dan stunting.

.....

## **25** Apakah yang dimaksud dengan *underweight*?

*Underweight* (kurus) adalah berat badan yang berada di bawah minus dua standar deviasi ( $< -2SD$ ) berdasarkan umur dari tabel status gizi WHO Child Growth Standard.

## **26** Apakah yang dimaksud dengan *wasting*?

*Wasting* adalah berat badan menurut tinggi badan berada di bawah minus dua standar deviasi ( $< 2SD$ ) dari tabel status gizi WHO Child Growth Standard. Berat badan menurut tinggi badan dijadikan indikator untuk status gizi.

## **27** Bisakah seorang anak yang berat badan menurut umurnya kurang (*underweight*), tinggi badan menurut umurnya juga kurang (*stunting*), tetapi status gizinya baik dan tidak *wasting*?

Bisa. Walaupun demikian, berarti anak mengalami masalah nutrisi yang berkepanjangan.

## **28** Bagaimana jika seorang anak mengalami *underweight*, *stunting*, dan status gizi *wasting*?

Ini berarti anak tersebut mengalami masalah nutrisi yang berat dan berkepanjangan.

## **29** Bagaimana jika seorang anak berat badan menurut umurnya normal, tinggi badan menurut umurnya *stunting*, namun berat badan menurut tinggi badannya lebih?

Ini berarti anak tersebut mengalami masalah nutrisi berkepanjangan dan saat ini menderita kegemukan karena berat badannya lebih dari proporsional terhadap tinggi badan.

## **30** Bagaimana jika seorang anak mengalami *underweight*, sementara tinggi badan sesuai umurnya normal, dan *wasting*?

Ini berarti anak mengalami kekurangan nutrisi namun belum memengaruhi tinggi badannya, tetapi berat badannya tidak proporsional dengan tinggi badan.

### **31 Apa yang harus dilakukan untuk mencegah *stunting*?**

1. Memperbaiki nutrisi untuk para perempuan, termasuk remaja yang berisiko melahirkan bayi kecil jika malnutrisi.
2. Melaksanakan praktik pemberian makan yang benar.
3. Menjaga kebersihan, termasuk di antaranya rutin mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum menyiapkan makanan dan memberi makan anak.

### **32 Apa sajakah langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah *stunting*?**

Pemerintah telah mencanangkan program intervensi spesifik nutrisi untuk mencegah dan mengurangi gangguan *stunting* secara langsung, yaitu:

1. Pada ibu hamil
  - a. Memperbaiki gizi dan kesehatan ibu hamil.
  - b. Setiap ibu hamil perlu mendapat suplementasi tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan.
2. Pada bayi baru lahir
  - a. Persalinan dengan ditolong bidan atau dokter terlatih.

- b. Melakukan Inisiasi Menyusu Dini.
  - c. Melakukan pemberian ASI eksklusif.
3. Bayi dan anak usia 6–24 bulan
    - a. Bayi mulai diberi MPASI yang berkualitas dan seimbang sejak berusia enam bulan.
    - b. Bayi dan anak memperoleh kapsul vitamin A.
    - c. Bayi dan anak mendapatkan imunisasi dasar lengkap.
  4. Memantau pertumbuhan bayi dan anak untuk mendeteksi dini jika ada gangguan pertumbuhan.
  5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus diupayakan oleh setiap rumah tangga termasuk meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.

### **33 Apakah yang dimaksud dengan kelebihan nutrisi pada anak?**

Kelebihan nutrisi merupakan hasil dari kelebihan atau ketidakseimbangan asupan nutrisi yang menyebabkan gangguan fungsi tubuh.

## Tahukah Anda?

o Data WHO di tahun 2011 menyatakan bahwa lebih dari 165 juta balita mengalami *stunting* akibat malnutrisi, 52 juta anak terlalu kurus, sedangkan 43 juta anak *overweight*. Lebih dari 90% anak *stunting* tinggal di benua Afrika dan Asia. Menurut Riset Kesehatan Dasar di tahun 2013 terdapat 37,2% anak *stunting* di Indonesia. Ini berarti **satu dari tiga anak Indonesia** mengalami *stunting*.

## 34 Apakah indikator kelebihan nutrisi pada anak?

1. *Overweight*—berat badan berada di atas dua standar deviasi ( $< 2SD$ ) berdasarkan tinggi badan dari tabel status gizi WHO Child Growth Standard.
2. Obesitas—indeks massa tubuh (IMT) berada di atas tiga standar deviasi ( $< 3SD$ ) berdasarkan usia dari tabel status gizi WHO Child Growth Standard.

## **35 Apakah dampak dari kelebihan nutrisi pada anak?**

Obesitas pada anak akan meningkatkan risiko obesitas di masa dewasa. Hal ini dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti penyakit diabetes dan penyakit jantung serta pembuluh darah.

Anak-anak dan remaja yang menderita obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena gangguan kesehatan jangka pendek dan jangka panjang, misalnya penyakit jantung dan pembuluh darah seperti stroke; diabetes; gangguan otot dan tulang seperti osteoarthritis; kanker endometrium, payudara, dan usus besar.

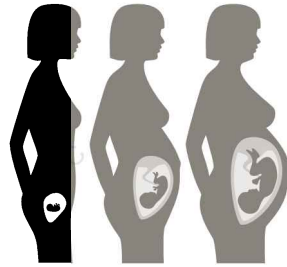
## **36 Bagaimana rekomendasi pemberian makan yang baik?**

WHO merekomendasikan pemberian makan yang baik sebagai berikut:

1. Menyusui segera setelah melahirkan (kurang dari jam) atau Inisiasi Menyusui Dini.
2. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan.
3. Pemberian MPASI saat bayi berusia enam bulan, sementara menyusui dilanjutkan hingga 24 bulan.

## 2

### Fase Kehamilan



Bayi yang sehat diawali dari ibu yang sehat. Kehamilan adalah masa kritis: saat kesehatan dan nutrisi ibu memiliki efek sangat signifikan terhadap sistem metabolisme, daya tahan tubuh, perkembangan fisik, dan fungsi organ tubuh janin. Selama kehamilan inilah kualitas makanan, tingkat kenaikan berat badan, kesehatan, serta gaya hidup ibu dapat memengaruhi masa depan seorang anak.

## 37 Mengapa nutrisi ibu pada kehamilan sangat penting?

Saat ibu hamil, janin akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Organ tubuh mulai berkembang dan indra mulai terbentuk. Melalui nutrisi ibu, bayi akan dapat menerima semua kalori, protein, lemak, vitamin, mineral, dan semua zat yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

## 38 Apa yang harus saya makan selama kehamilan?

Para ahli merekomendasikan menu seimbang yang mencakup karbohidrat kompleks, protein, lemak, dan vitamin untuk konsumsi ibu hamil.

### Tahukah Anda?

Masa kehamilan adalah saat bayi mulai membangun preferensi rasa dan mengatur kebiasaan makan. Apa yang ibu konsumsi akan memengaruhi preferensi rasa bayi untuk makanan tertentu karena rasa makanan ibu diperkenalkan kepada bayi lewat cairan ketuban.



### 39 Seberapa banyak seharusnya kenaikan berat badan ibu hamil?

Kategori berat badan	Total kenaikan berat badan
<i>Underweight</i> (IMT < 18,5)	12,7–18,2 kg
Normal (IMT 18,5–24,9)	11,3–15,8 kg
<i>Overweight</i> (IMT 25–29,9)	6,8–11,3 kg
Obesitas (IMT > 29,9)	4,9–9 kg

### 40 Mengapa memonitor kenaikan berat badan ibu hamil sangat penting?

Kenaikan berat badan yang terlalu rendah dapat menghambat janin bertumbuh dan berkembang secara baik di dalam rahim. Sementara kenaikan berat badan yang terlalu tinggi dapat membuat bayi bertumbuh dan berkembang terlalu besar serta terlalu cepat.

### 41 Apakah bahaya kenaikan berat badan ibu hamil yang terlalu rendah terhadap bayi?

Berat badan ibu hamil yang terlalu rendah meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan komplikasi kehamilan seperti infeksi cairan ketuban, kerusakan plasenta, atau lokasi plasenta yang tidak normal.

## 42 Apakah bahaya kenaikan berat badan ibu hamil yang terlalu tinggi terhadap bayi?

Kenaikan berat badan ibu hamil yang terlalu tinggi meningkatkan beberapa risiko seperti:

1. Ketidaknyamanan dalam kehamilan. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan nyeri punggung, kondisi tubuh yang lemah, dan lain-lain.
2. Komplikasi kehamilan seperti tekanan darah tinggi atau diabetes gestasional (saat hamil).
3. Komplikasi persalinan.

## 43 Apakah kuantitas makanan ibu hamil saja yang dapat memengaruhi berat badan bayi?

Tidak. Kualitas makanan yang dikonsumsi ibu hamil pun dapat memengaruhi berat badan bayi. Kita dapat melihat contohnya pada keadaan defisiensi seng atau *zinc*. Defisiensi seng ternyata dapat menyebabkan bayi memiliki berat badan lahir rendah. Demikian pula pada kasus defisiensi asam folat.



#### **44 Selain untuk janin, apakah nutrisi yang baik dapat berguna untuk ibu hamil?**

Tentu saja. Nutrisi yang baik dapat membantu mengurangi, menghilangkan, bahkan mencegah banyak efek samping kehamilan. Konsumsi makanan yang mengandung cukup karbohidrat kompleks, misalnya, dapat mengurangi lemas. Makanan yang mengandung cukup vitamin B6 dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

#### **45 Selain mengurangi dan mencegah efek samping kehamilan, adakah manfaat lain dari nutrisi yang baik bagi ibu hamil?**

Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang tercukupi kebutuhan nutrisinya dengan baik memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk menjalani kehamilan yang aman dan tanpa komplikasi dibandingkan dengan yang tidak. Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kekurangan nutrisi memiliki risiko mengalami komplikasi saat kehamilan.

#### **46 Apakah suplemen yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil?**

Ibu hamil membutuhkan tambahan zat besi, asam folat, dan kalsium.

## **47** Bagaimana mempersiapkan nutrisi sebelum kehamilan?

Pemberian asam folat 400 mcg (0,4 mg) sangat direkomendasikan untuk wanita yang berencana hamil setidaknya empat minggu sebelum konsepsi.

## **48** Apakah asam folat itu?

Asam folat adalah bentuk vitamin B yang larut air. Pemberian asam folat pada wanita sebelum dan selama hamil trimester pertama dapat mencegah cacat sistem saraf pusat atau *neural tube defect* pada bayi.

## **49** Mengapa asam folat penting pada kehamilan?

Selain untuk mencegah *neural tube defect*, asam folat berperan pada pembuatan sel darah merah dan replikasi sel.

## **50** Makanan apa yang mengandung asam folat?

Makanan yang mengandung asam folat adalah sayuran berdaun hijau seperti bayam atau brokoli, kacang-kacangan, dan gandum.

## **51** Mengapa vitamin A penting untuk ibu hamil?

Vitamin A sangat berperan bagi pertumbuhan dan perkembangan sel, tulang, kulit, mata, gigi, serta imunitas janin. Terlalu sedikit vitamin A pada kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur atau membuat janin berkembang terlalu lambat. Walaupun begitu, vitamin A yang berlebihan dapat memberikan efek membahayakan janin.

## **52** Makanan apa saja yang mengandung vitamin A?

Vitamin A dapat ditemui pada sayuran berdaun hijau seperti brokoli, wortel, buah-buahan seperti jeruk dan kuning telur.

## **53** Mengapa vitamin B6 penting untuk ibu hamil?

Vitamin B6 atau piridoksin membantu tubuh menggunakan protein dalam pembentukan jaringan terutama bagi otak dan sistem saraf pusat. Vitamin B6 juga dapat mengurangi gejala *morning sickness*.

## **54 Makanan apa saja yang mengandung vitamin B6?**

Buah-buahan seperti pisang, avokad, dan semangka; *oatmeal*, beras cokelat, ayam, sapi, kentang, dan bayam mengandung vitamin B6.

## **55 Mengapa vitamin B12 penting untuk ibu hamil?**

Vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah dan perkembangan sistem saraf pusat. Kekurangan vitamin B12 dapat menimbulkan cacat sistem saraf pusat, kelainan saluran cerna, dan kelainan saraf pada janin.

## **56 Makanan apa saja yang mengandung vitamin B12?**

Sumber makanan alami yang mengandung vitamin B12 adalah makanan yang berasal dari hewan seperti daging, telur, susu, dan ikan.

## **57 Mengapa vitamin C penting untuk ibu hamil?**

Vitamin C berperan dalam pembentukan kolagen yang memberi kekuatan dan struktur pada tulang

---

rawan, otot, peredaran darah, dan tulang janin. Vitamin C juga dibutuhkan untuk perbaikan jaringan dan penyembuhan luka. Vitamin C membantu penyerapan zat besi pada ibu hamil. Kekurangan vitamin C meningkatkan risiko kelahiran prematur dan preeklampsia.



## **58 Makanan apa saja yang mengandung vitamin C?**

Buah-buahan seperti jeruk, lemon, semangka, pepaya, apel, dan mangga serta sayur-sayuran seperti brokoli, kol, dan tomat.

## **59 Mengapa zat besi penting untuk ibu hamil?**

Zat besi di sel darah merah membantu membawa oksigen ke organ tubuh, jaringan, dan bayi yang berada dalam kandungan ibu. Ibu itu sendiri membutuhkan lebih banyak zat besi dalam makanannya selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan bayi dan menghasilkan darah ekstra. Jumlah zat besi harian yang direkomendasikan yang harus dikonsumsi ibu saat hamil adalah sebesar 27 miligram, yang dapat ditemukan pada kebanyakan suplemen vitamin untuk ibu hamil.

## **60 Makanan apa saja yang mengandung zat besi?**

Sumber zat besi yang berasal dari hewan seperti daging ayam, daging sapi, atau ikan lebih mudah diserap tubuh. Sumber zat besi lainnya adalah sayuran seperti bayam dan buah seperti pisang atau avokad.

## **61 Mengapa kalsium penting untuk ibu hamil?**

Kalsium berperan dalam perkembangan tulang dan gigi yang sehat, juga otot, cairan ekstraseluler, dan jaringan lain. Konsumsi kalsium yang cukup juga dapat membantu kontraksi otot serta aktivitas enzim. Penelitian menunjukkan bahwa risiko atau keparahan preeklampsia pada ibu hamil yang mengonsumsi cukup kalsium akan menurun.

## **62 Makanan apa saja yang mengandung kalsium?**

Makanan yang mengandung kalsium di antaranya adalah susu sapi, yogurt, tahu, kacang almond, ikan sarden, dan brokoli.

## **63** Mengapa vitamin D penting untuk ibu hamil?

Vitamin D penting untuk menjaga kesehatan gigi dan tulang karena vitamin ini membantu penyerapan kalsium. Kekurangan vitamin D pada kehamilan dapat menyebabkan kelainan otot dan kejang pada bayi baru lahir.

## **64** Makanan apa saja yang mengandung vitamin D?

Vitamin D dapat ditemukan pada telur, ikan, dan produk makanan yang sudah difortifikasi vitamin D seperti margarin atau sereal.

## **65** Mengapa Omega-3 penting untuk ibu hamil?

Omega-3 diperlukan untuk membuat membran sel dan hormon. Omega-3 juga sangat berperan terhadap perkembangan otak dan mata janin.

## **66** Makanan apa saja yang mengandung Omega-3?

Omega-3 didapatkan dari ikan-ikanan, kacang-kacangan, dan telur.

---

## 67 Mengapa yodium penting untuk ibu hamil?

Yodium adalah komponen dari hormon tiroksin yang mengatur metabolisme tubuh dan berguna terhadap perkembangan sistem saraf pusat janin. Kekurangan yodium saat kehamilan dapat membuat masalah belajar pada anak kelak.

## 68 Makanan apa saja yang mengandung yodium?

Kebanyakan ibu hamil mendapatkan yodium yang cukup dari asupan garam sehari-hari. Pastikan ibu hamil memilih garam yang telah terfortifikasi yodium.

### Tahukah Anda?

Ibu hamil yang mengonsumsi makanan tinggi protein, lemak, vitamin, dan mineral memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk melahirkan bayi yang cukup bulan dengan berat badan lahir yang normal.



## 69 Berapa banyak jumlah makanan yang harus dikonsumsi ibu hamil? Benarkah harus dua kali lipat?

Tidak. Jika sebelum hamil berat ibu normal, ibu hanya membutuhkan tambahan sekitar 300 kalori per harinya untuk mencukupi kebutuhan bayi dan menjaga ibu tetap sehat.

### Tahukah Anda?

Salah satu cara untuk menyediakan energi dan nutrisi bagi ibu dan janin di masa kehamilan adalah dengan mengonsumsi **satu porsi tambahan** makanan utama atau kudapan setiap hari.

## 70 Apakah *overweight* atau obesitas dapat memengaruhi kehamilan?

Ibu yang *overweight* atau menderita obesitas berisiko lebih tinggi untuk terkena masalah kehamilan seperti tekanan darah tinggi, preeklampsia, diabetes gestasional, dan harus menjalani operasi Caesar.

Bayi dari ibu yang *overweight* dan obesitas juga memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah seperti kelainan bawaan, obesitas masa kanak-kanak, dan kemungkinan *birth injury*.

## **71** Apakah konsumsi kafein pada kopi membahayakan kehamilan?

Konsumsi kafein pada dua gelas kopi tidak menunjukkan risiko keguguran atau kelahiran prematur. Walaupun demikian kelebihan kafein dapat membuat ibu sulit tidur, mual, meningkatkan frekuensi buang air kecil sehingga menyebabkan dehidrasi.

## **72** Bolehkah ibu mengonsumsi *sushi* saat hamil?

Saat ini ada kekhawatiran mengenai konsumsi daging yang mentah/kurang matang yang dapat mengakibatkan penyakit listeriosis. Penyakit ini dapat disebabkan parasit yang ada di daging mentah/kurang matang. Untuk alasan ini, dokter bisa jadi menyarankan ibu hamil untuk menghindari konsumsi daging mentah/kurang matang.



## **73** Berapa banyak cairan yang harus diminum ibu hamil?

Ibu hamil setidaknya harus mengonsumsi cairan delapan gelas sehari.

## **74** Bagaimana jika ibu hamil mengalami muntah-muntah atau *morning sickness*?

Makanlah dalam jumlah kecil namun sering. Saat tidak ada makanan yang masuk, asam lambung justru akan membuat ibu tambah mual. Tak perlu terlalu khawatir karena *morning sickness* ini biasanya hanya berlangsung sementara.

## **75** Apa yang harus dikonsumsi ibu hamil yang mengalami *morning sickness*?

Konsumsi karbohidrat yang dapat membantu menyamankan ibu hamil terutama di trimester pertama. Penelitian juga menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami mual lebih sedikit saat mengonsumsi makanan tinggi protein daripada yang tinggi lemak. Hindari makanan yang terlalu berminyak dan berlemak yang dapat membuat ibu tambah mual.

Jangan lupa untuk minum cairan setidaknya delapan gelas per hari.

## **76 Bolehkah ibu hamil mengonsumsi jamu?**

Pada umumnya, jarang sekali penelitian yang memeriksa bahaya atau manfaat jamu saat kehamilan. Walaupun begitu, banyak jamu yang dapat berbahaya jika dikonsumsi saat hamil. Berkonsultasilah selalu kepada dokter sebelum mengonsumsi jamu.

## **77 Apakah ibu hamil harus minum susu?**

Susu mengandung kalsium yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Susu adalah sumber kalsium yang paling mudah diserap. Jika ibu tidak suka susu, konsumsilah makanan sumber kalsium lain seperti yogurt, keju, atau produk susu lainnya.

## **78 Bagaimana jika ibu hamil menderita intoleransi laktosa?**

Berkonsultasilah kepada dokter. Dokter bisa jadi akan memberikan suplemen kalsium untuk ibu hamil.

## 79 Ke mana saja larinya kenaikan berat badan ibu hamil?

Bayi	3–4 kg
Plasenta	0,7 kg
Cairan ketuban	1 kg
Payudara	0,5 kg
Rahim	1 kg
Lemak kehamilan	2,5 kg
Peningkatan volume darah dan cairan	1,5 kg
Retensi air	2,5 kg
<b>Total</b>	<b>12,7–13,7 kg</b>

## 80 Bagaimana jika ibu hamil adalah seorang vegetarian?

Ibu hamil yang vegetarian perlu merencanakan benar makanannya untuk memastikan bahwa tubuh dan bayinya mendapatkan cukup protein. Berkonsultasilah kepada dokter yang mungkin akan memberikan beberapa suplemen pada ibu.

## 81 Apakah ibu hamil boleh mengonsumsi ikan?

Boleh, selama ikan yang dikonsumsi rendah/tidak ada kandungan merkurnya seperti ikan salmon atau ikan lele.

## 82 Apakah diet rendah karbohidrat aman saat kehamilan?

Diet saat kehamilan tidaklah dianjurkan. Janin membutuhkan kalori yang dihasilkan oleh karbohidrat dan nutrisi lain selama berada di rahim. Berat ibu hamil memang akan naik untuk kepentingan bayi—memastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam rahim optimal. Diet rendah karbohidrat dapat berarti rendah vitamin dan mineral yang biasanya ditemukan pada sumber karbohidrat. Selain itu diet semacam ini bisa juga mengakibatkan protein yang dikonsumsi ibu terlalu banyak. Keduanya tidak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

### Tahukah Anda?

Ibu yang malnutrisi akan melahirkan bayi malnutrisi pula.

## 83 Apakah Indeks Massa Tubuh itu?

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode yang digunakan untuk menentukan berat badan yang sehat berdasarkan berat dan tinggi badan.

## **84** Bagaimana cara mengukur IMT?

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

## **85** Bolehkah ibu hamil mengonsumsi permen, makanan manis, dan minuman manis?

Permen, kudapan, dan minuman manis mengandung banyak gula, garam, dan lemak. Pada umumnya, semua orang harus membatasi diri terhadap jenis makanan dan minuman ini terlebih selama kehamilan untuk mencegah kenaikan berat badan yang terlalu berlebih.

## **86** Bolehkah ibu hamil mengonsumsi makanan yang mengandung garam?

Ibu hamil sangat direkomendasikan untuk membatasi konsumsi garam, dengan jumlah tidak lebih dari lima gram (satu sendok teh penuh) setiap harinya. Jumlah tersebut setara dengan 2300 mg sodium. Jumlah sodium yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.

## 87 Bolehkah ibu hamil mengonsumsi makanan yang mengandung MSG (monosodium glutamat)?

MSG mengandung sodium yang cukup tinggi dan digunakan dalam berbagai produk makanan. Batasi juga penggunaannya untuk mencegah konsumsi sodium yang terlalu tinggi.

## 88 Sejak hamil, saya tiba-tiba suka sekali mengunyah es batu. Apakah ini normal?



Selama kehamilan, beberapa ibu bisa jadi merasakan keinginan yang kuat untuk memakan benda-benda yang bukan makanan seperti es, sabun, atau tanah liat. Kondisi ini disebut dengan *pica*. *Pica* dapat terjadi pada mereka yang kekurangan zat besi atau kalsium. Segeralah berkonsultasi dengan dokter karena *pica* bisa berbahaya untuk janin.

## 89 Lidah saya terasa pahit seperti logam dan sulit untuk makan apa pun. Apakah ini normal?

Ya, perubahan hormon estrogen di awal kehamilan dapat menyebabkan *dysguesia* (lidah terasa seperti logam). Biasanya hal ini akan menghilang di trimester kedua.

## **90 Apa yang harus saya lakukan saat mengalami *dysguesia* agar tetap dapat mengonsumsi makanan yang cukup?**

Cobalah mengonsumsi makanan asam (misalnya jeruk) yang dapat meningkatkan ludah dan mengurangi rasa tak enak di mulut. Konsultasikan keluhan ini kepada dokter agar vitamin yang bisa menimbulkan hal ini dapat diganti.

## **91 Saya sering mengalami konstipasi selama kehamilan. Apakah ini normal?**

Selama kehamilan, hormon progesteron akan melemaskan otot-otot saluran pencernaan dan menyebabkan pergerakannya menjadi lebih lambat. Karena itu kotoran ibu hamil menjadi lebih keras dan lebih sulit dikeluarkan. Hal ini sangat normal karena pergerakan otot saluran pencernaan yang lebih lambat membuat nutrisi terserap lebih baik untuk janin.

## **92 Apa yang bisa dilakukan saat ibu hamil konstipasi?**

Hal pertama yang bisa dilakukan oleh ibu hamil saat konstipasi adalah mengonsumsi cukup serat karena

serat dapat menyerap air dan melunakkan kotoran serta mempercepat pengeluarannya. Kedua, ibu hamil harus mengonsumsi cukup cairan. Ketiga, konsumsilah bakteri baik yang ada dalam yogurt. Bakteri baik ini akan merangsang pencernaan menyerap makanan lebih baik.

## **93 Bagaimana sebaiknya menyiapkan makanan untuk ibu hamil?**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan makanan untuk ibu hamil adalah sebagai berikut:

1. Pastikan untuk mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum memegang makanan.
2. Pastikan ikan, ayam, sapi, telur, atau daging-dagingan lain dimasak sampai matang sebelum dimakan.
3. Cucilah buah dan sayur dengan air mengalir sebelum dimakan.
4. Selesai memasak, cuci peralatan dapur yang bersentuhan dengan daging mentah seperti talenan atau pisau menggunakan air dan sabun sampai bersih.

## 94 Bolehkah ibu hamil merokok?

Merokok pada kehamilan dapat membahayakan ibu dan janin. Selain itu merokok saat hamil kelak dapat menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang bagi bayi. Bayi membutuhkan oksigen untuk tumbuh dan berkembang di dalam rahim sementara merokok mengurangi kadar oksigen di dalam darah ibu.

<i>Efek rokok untuk ibu</i>	<i>Efek rokok untuk janin</i>	<i>Efek rokok untuk bayi</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keguguran kehamilan ektopik</li> <li>• Komplikasi kehamilan dan persalinan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat badan lahir rendah</li> <li>• Gangguan pernapasan</li> <li>• Kelainan bawaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan pernapasan</li> <li>• Gangguan perkembangan akibat prematur</li> </ul>

## 95 Kapan saja ibu hamil harus memeriksa diri ke bidan atau dokter?

Pada kehamilan yang normal dan tanpa kesulitan, setidaknya ibu hamil harus memeriksa diri sebanyak empat kali, yaitu:

1. Kunjungan pertama sebelum usia kandungan mencapai empat bulan.
2. Kunjungan kedua saat usia kandungan mencapai enam bulan.

3. Kunjungan ketiga saat usia kandungan mencapai delapan bulan.
4. Kunjungan keempat saat usia kandungan mencapai sembilan bulan.

### Tahukah Anda?



Perkembangan otak seorang manusia dimulai sejak masa kehamilan. Di minggu keempat kehamilan, otak janin sudah terdiri atas 10 ribu sel. Pada minggu ke-23, otak bayi dalam kandungan sudah berjumlah 10 miliar sel.

Nutrisi selama masa kehamilan dibutuhkan untuk pembentukan neuron, sel yang membentuk jaringan untuk mengirim dan menerima sinyal saraf. Nutrisi juga berperan dalam pembentukan sinaps yang merupakan dasar dari kemampuan belajar.

# 3

## Fase Menyusui



Setahun pertama di kehidupan bayi juga merupakan waktu pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa. Di masa ini bayi membutuhkan “bahan bakar” berupa nutrisi berkualitas. ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi. Menyusui adalah investasi, tak hanya untuk masa depan anak namun juga masa depan bangsa dan negara.

## 96 Apakah yang dimaksud dengan menyusui?

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) pada bayi oleh ibu dan merupakan kondisi alamiah yang dialami oleh wanita setelah melahirkan.

## 97 Mengapa harus menyusui?

Menyusui lebih dari sekadar memberikan makan bayi dengan ASI. Banyak keuntungan menyusui tak hanya bagi ibu dan bayi, tapi juga bagi lingkungan.

## 98 Apakah keuntungan menyusui bagi ibu?

Keuntungan menyusui bagi ibu adalah:

1. Mempercepat pemulihan rahim pasca persalinan.
2. Mengurangi perdarahan ibu pasca persalinan.
3. Mengurangi risiko kanker payudara.
4. Mengurangi risiko kanker ovarium.
5. Mengurangi risiko diabetes mellitus tipe 2.
6. Mengurangi risiko osteoporosis.
7. Mempererat ikatan (*bonding*) ibu dengan bayi.

## 99 Apakah keuntungan menyusui bagi bayi?

Keuntungan menyusui bagi bayi adalah:

1. ASI sarat zat-zat nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi.
2. ASI mudah dicerna oleh bayi.
3. Melindungi bayi terhadap infeksi.
4. Mengurangi risiko alergi.
5. Mengurangi risiko obesitas.
6. Mengurangi risiko infeksi telinga tengah.
7. Kandungan ASI sangat membantu perkembangan otak bayi.

### Tahukah Anda? .....

Lewat menyusui, ibu dapat belajar membiarkan bayi mengatur sendiri kapan dia lapar dan kapan dia kenyang.



## **100 Apakah keuntungan menyusui bagi lingkungan?**

Keuntungan menyusui bagi lingkungan adalah:

1. Murah karena tersedia secara alamiah.
2. Biaya perawatan kesehatan lebih rendah.
3. Tidak menghasilkan polusi sehingga lebih ramah lingkungan.

## **101 Apakah yang dimaksud dengan menyusui eksklusif?**

Menyusui eksklusif berarti tidak memberikan makanan atau minuman lain pada bayi yang bersifat nutritif selain dengan cara menyusui/memberi ASI.

## **102 Jika diberi obat atau vitamin, apakah masih tetap dikatakan menyusui eksklusif?**

Ya, karena pemberian obat atau vitamin tidak bersifat nutritif.

## **103 Bagaimana jika bayi diberi air putih untuk minum obat? Apakah masih tetap dikatakan menyusui eksklusif?**

Ya, karena pemberiannya tidak bersifat nutritif.

---

## 104 Apakah yang dimaksud dengan menyusui predominan?

Menyusui predominan berarti selain disusui, bayi juga diberi sedikit air atau minuman lain berbasis air (misalnya teh).

## 105 Apakah yang dimaksud dengan menyusui parsial?

Menyusui parsial artinya selain disusui, bayi juga diberi makanan buatan seperti bubur, susu formula, atau makanan lainnya.

### Tahukah Anda?

Bayi yang tidak disusui 15 kali berisiko meninggal karena pneumonia dan lebih dari 11 kali berisiko meninggal karena diare dibandingkan dengan bayi yang disusui secara eksklusif. Pada 2011, kurang dari 40% bayi disusui secara eksklusif di seluruh dunia.



## **106** Kapanakah ASI mulai diproduksi?

Kolostrum mulai diproduksi di usia kehamilan 16–22 minggu.

## **107** Betulkah kandungan ASI berubah mengikuti kebutuhan bayi?

Betul. Kolostrum yang keluar di fase awal akan berubah menjadi ASI transisi, lalu berubah lagi menjadi ASI matur.

## **108** Apakah kolostrum itu?

Kolostrum adalah cairan ASI yang keluar di hari-hari pertama pasca-persalinan. Ada juga beberapa ibu yang kolostrumnya sudah keluar sebelum persalinan. Jumlah kolostrum ini sedikit, berwarna jernih atau kekuningan dan sedikit kental.

## **109** Apakah ASI transisi itu?

ASI transisi adalah ASI yang keluar setelah kolostrum. Jumlahnya lebih banyak, dan payudara mulai terasa penuh serta keras.

## **110** Apakah ASI matur itu?

ASI matur adalah ASI yang keluar sekitar dua minggu setelah ASI transisi.

## **111** Apakah kandungan kolostrum?

Kolostrum lebih banyak mengandung sel darah putih, antibodi, dan protein anti-infeksi, dan vitamin A dibandingkan dengan ASI matur.

## **112** Apakah kegunaan kolostrum?

Kolostrum membantu mencegah infeksi bakteri pada bayi. Selain itu, kolostrum juga memberikan efek pencahar yang membantu membersihkan usus bayi dari mekonium (kotoran bayi pertama yang berwarna kehitaman) dan bilirubin (zat kuning). Faktor pertumbuhan yang terkandung dalam kolostrum sangat membantu perkembangan kematangan usus bayi. Sementara itu vitamin A di dalamnya membantu mengurangi tingkat infeksi yang bisa jadi dialami bayi.



## **113** Apakah yang dimaksud dengan inisiasi menyusui dini?

Inisiasi menyusui dini (IMD) adalah proses bayi menyusu segera (kurang dari satu jam setelah lahir). Pada saat itu bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri (puting susu tidak disodorkan kepada bayi).

## **114** Apakah kegunaan IMD?

IMD berguna menurunkan risiko anemia dan perdarahan ibu setelah melahirkan, meningkatkan *bonding* ibu-anak, membuat ibu dan bayi lebih tenang, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, dan menjaga kestabilan tubuh bayi.

## **115** Bagaimana langkah-langkah IMD?

Langkah-langkah IMD adalah sebagai berikut:

1. Setelah tali pusar dipotong dan diikat, bayi ditengkurapkan di dada ibu.
2. Ibu dan bayi diselimuti dengan kain hangat. Ibu diminta memeluk dan membelai bayi. *Skin to skin contact* atau kontak kulit bayi ke kulit ibu secara langsung kemudian dilakukan setidaknya selama satu jam.

3. Biarkan bayi mencari, menemukan puting susu ibu, dan menyusui.

## **116** Apakah *foremilk* itu?

*Foremilk* adalah ASI yang pertama kali keluar dalam satu kali kegiatan menyusuan. ASI awal ini mengandung lebih banyak protein, laktosa, dan air sehingga terlihat lebih encer.

## **117** Apakah *hindmilk* itu?

*Hindmilk* adalah ASI yang terakhir keluar dalam satu kali kegiatan menyusuan. ASI akhir ini mengandung lebih banyak lemak sehingga terlihat lebih kental kekuningan.

## **118** Apakah *hindmilk* lebih bagus dibandingkan dengan *foremilk* karena lebih kental? Manakah yang lebih penting?

Keduanya sama penting. Pastikan bayi mendapatkan baik *foremilk* maupun *hindmilk* setiap kali menyusui. Jangan memindahkan bayi terlalu cepat ke payudara yang lain saat menyusui. Biarkan dia melanjutkan menyusui sampai mendapat semua yang diinginkan dan melepaskan payudara sendiri.

## **119** Apakah bayi harus menyusui dari kedua payudara setiap kalinya?

Yang terpenting adalah memastikan bayi mendapatkan kedua jenis ASI yang diproduksi, yaitu *foremilk* dan *hindmilk*. Jika bayi terlalu cepat dipindahkan ke payudara lain sebelum mengosongkan payudara sebelumnya, bisa jadi bayi tidak mendapatkan *hindmilk* secara cukup. Pada minggu-minggu awal setelah melahirkan, bayi bisa saja merasa kenyang setelah mengosongkan satu payudara, sehingga tidak harus disusui dari payudara lainnya. Walaupun begitu, tetap tawarkan payudara lain pada bayi untuk memastikan bayi sudah kenyang.

## **120** Bagaimana kita mengetahui bayi lapar?

Bayi lapar dapat kita ketahui apabila:

1. Bayi menoleh ke kiri dan kanan.
2. Bayi membuka mulutnya.
3. Bayi memasukkan tangan ke dalam mulut.
4. Bayi mengerutkan mulut seperti akan menyedot.

5. Bayi menunjukkan *rooting reflex*.
6. Bayi menangis (jika sudah lapar sekali).

### Isyarat Awal “Saya lapar”



- Menoleh ke kiri dan kanan



- Membuka mulut



- Membalik kepala
- Menunjukkan *rooting reflex*

## 121 Apakah *rooting reflex* itu?

*Rooting reflex* adalah gerakan refleks pada bayi ketika pipinya disentuh. Saat itu kepalanya akan langsung menoleh ke arah yang sama dengan sebelah pipi yang menerima sentuhan.



## **122** Apakah *let down reflex* itu?

*Let down reflex* (LDR) adalah refleks yang diakibatkan hormon oksitosin. Keadaan ini akan membuat ASI keluar dengan sendirinya secara deras meskipun tidak dalam keadaan menyusui/diperah. Pada keadaan ini, ibu menyusui akan merasakan nyeri dan tegang di payudara.

## **123** Apakah yang dimaksud dengan posisi menyusui?

Posisi menyusui adalah cara ibu mendekap bayi saat menyusui.

## **124** Bagaimana posisi menyusui yang benar?

Yang perlu diperhatikan adalah:

1. Carilah posisi yang paling nyaman.
2. Dekap bayi hingga wajah bayi menghadap payudara dan hidungnya sejajar dengan puting. Kepala dan tubuh bayi lurus menghadap dada ibu.
3. Perut bayi menempel pada perut ibu.
4. Topang leher dan bahu bayi, sangga seluruh tubuh dengan baik.

**Posisi menyusui:**

1. Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja.
2. Kepala dan tubuh bayi lurus.
3. Badan bayi menghadap ke dada ibunya.
4. Badan bayi dekat ke ibunya.

## 125 Bagaimana saja posisi menyusui?

Ada berbagai macam posisi menyusui, tetapi yang umumnya populer adalah sebagai berikut:

### ***Cross Cradle***

Posisi ini cocok untuk bayi prematur/bayi dengan berat lahir rendah dan ibu yang baru belajar menyusui. Ibu menyangga kepala bayi dengan telapak tangan dan menopang tubuh bayi dengan lengan yang sama.



### ***Cradle Hold***

Inilah posisi menyusui yang paling umum diterapkan. Pada posisi ini ibu menopang kepala bayi dengan lengkungan lengan sebelah dalam sementara bayi diistirahatkan di pangkuan.



### ***Football Clutch***

Posisi ini cocok bagi ibu dengan bayi kembar karena memungkinkannya untuk menyusui dua bayi sekaligus. Posisi ini juga cocok bagi ibu yang memiliki ukuran payudara sangat besar. Sesuai dengan namanya, ibu memegang bayi seperti sedang memegang bola—menempatkannya di bawah ketiak ibu di sisi yang sama dengan sisi payudara yang akan disusui.



### ***Lying down***

Posisi ini sangat cocok untuk ibu yang dalam 24 jam baru saja melahirkan dengan operasi Caesar, ketika ibu mengantuk, atau saat ibu harus *bedrest*.

Untuk menyusui dengan posisi ini, ibu cukup merebahkan tubuh di satu sisi (berbaring miring).



## **126 Apakah yang dimaksud dengan perlekatan menyusui?**

Perlekatan adalah letak mulut bayi pada payudara ibu saat sedang menyusu.

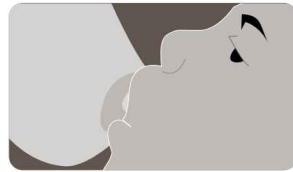
## 127 Bagaimana perlekatan menyusui yang benar?

Untuk memastikan perlekatan menyusui yang benar, perhatikan hal-hal berikut:

1. Usahakan bayi memasukkan payudara ibu ke dalam mulut dari arah bawah.
2. Pastikan lebih banyak areola ibu di bagian bibir atas bayi.
3. Bibir bayi (atas/bawah) terlipat keluar.
4. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.



Bayi melekat dengan benar pada payudara ibu



Bayi tidak melekat dengan benar pada payudara ibu

## **128** Bagaimana mengetahui apakah perlekatan bayi betul atau salah?

Jika bayi lebih sering menyedot ujung puting ibu dan sebagian besar areola tidak masuk ke dalam mulutnya, perlekatan bayi salah. Perlekatan yang salah biasanya membuat proses menyusui terasa menyakitkan dan berat bayi tidak naik sebagaimana seharusnya.

## **129** Apakah tanda-tanda ASI cukup?

Kecukupan ASI dapat dilihat dari:

1. Bayi berganti popok minimal enam kali dalam sehari.
  2. Berat badan bayi kembali ke berat badan lahir di usia 10–14 hari.
  3. Berat badan bayi naik setidaknya 500–1000 gram pada tiga bulan pertama.
  4. Urine bayi jernih dengan frekuensi lebih sering atau sama dengan enam kali sehari (untuk bayi berusia lebih dari enam hari).
  5. Bayi menyusu 8–12 kali sehari dengan posisi dan perlekatan yang benar selama 10–30 menit di tiap payudara.
-

### **130** Jika ASI cukup, berapa kali dalam sehari seharusnya bayi buang air kecil?

Bayi akan buang air kecil minimal satu kali di hari pertama, dua kali di hari kedua, tiga kali di hari ketiga, empat kali di hari keempat, lima kali di hari kelima, dan minimal enam kali atau lebih dalam sehari di usia selebihnya.

### **131** Bagaimana dengan buang air besarnya?

Pada hari-hari pertama, bayi akan mengeluarkan mekonium yang berwarna hijau kehitaman. Di sekitar hari keempat, kotoran bayi berubah menjadi warna kecokelatan atau kekuningan.

### **132** Normalkah jika bayi baru lahir buang air besar delapan kali dalam sehari?

Masih normal. Di awal kelahirannya, bayi memang dapat buang air besar sampai sepuluh kali setiap harinya.

### **133 Apakah benar menyusui dapat menunda kehamilan?**

Menyusui sangat berhubungan dengan hormon prolaktin. Hormon yang berhubungan dengan prolaktin memang dapat menekan ovulasi sehingga menunda kehamilan.

### **134 Apakah benar menyusui dapat dijadikan KB alaminya?**

Betul, selama:

1. Bayi berusia di bawah enam bulan.
2. Ibu belum mendapatkan haid setelah melahirkan.
3. Bayi disusui secara rutin minimal delapan kali dalam sehari.

### **135 Sepertinya ASI saya kurang karena bayi menempel terus semalaman untuk menyusui. Saat dilepas dari payudara, dia menangis. Perlukah menambah susu formula?**

Bisa jadi bayi sedang mengalami *growth spurt* atau percepatan pertumbuhan. Fase ini sangat normal dijalani beberapa kali pada bayi dan tidak berarti ASI ibu kurang.

## 136 Apakah *growth spurt* itu?

Fase *growth spurt* atau percepatan pertumbuhan adalah fase ketika:

1. Tiba-tiba dalam waktu beberapa hari bayi terlihat sering ingin menyusui sepanjang hari.
2. Bayi tampak selalu haus dan tidak kenyang.
3. Bayi sering ingin bangun dan menyusui di malam hari dan rewel.

Setelah *growth spurt*, berat badan bayi akan naik banyak dibandingkan dengan sebelumnya.

## 137 Apa sajakah penyebab bayi mungkin tidak mendapat cukup ASI?

Penyebab yang paling sering ditemui adalah:

1. Posisi dan perlekatan tidak baik.
2. Durasi menyusui terlalu singkat sehingga bayi tidak mendapat *hindmilk*.
3. Ibu tidak sering menyusui.
4. Ibu tidak menyusui di malam hari.

5. Bayi mendapat makanan atau minuman lain selain ASI.
6. Ibu kelelahan atau stres.
7. Penyakit bayi.

### **138** Mengapa tidak sering menyusui dapat memengaruhi produksi ASI?

Produksi ASI sangat dipengaruhi dengan pengosongan payudara. Jika payudara sering dikosongkan (disusui), maka produksinya pun akan bertambah sering.

### **139** Mengapa tidak menyusui di malam hari dapat memengaruhi produksi ASI?

Hormon prolaktin sangat penting untuk mempertahankan dan meneruskan produksi ASI. Hormon ini lebih banyak diproduksi di malam hari, sehingga menyusui terutama di malam hari bisa membantu menjaga produksi ASI.

### **140** Mengapa ibu yang stres dapat memengaruhi produksi ASI-nya?

Karena refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik untuk sementara pada ibu yang sedang stres.

## **141** Apakah kehamilan dapat memengaruhi produksi ASI?

Bisa jadi. Produksi ASI mungkin menurun jika ibu hamil lagi.

## **142** Saya melahirkan setelah berusia di atas 40 tahun. Apakah ini memengaruhi kualitas dan produksi ASI?

Tidak. Produksi dan kualitas ASI tidak ada hubungannya dengan usia ibu.

## **143** Apakah hubungan seksual memengaruhi produksi ASI?

Tidak.

## **144** Bayi saya lahir prematur. Apakah ini akan memengaruhi ASI saya? Bolehkah saya menyusui bayi saya?

Tidak ada hubungannya produksi ASI dengan bayi lahir prematur atau tidak. ASI adalah yang terbaik untuk semua bayi, termasuk bayi prematur.

## **145** Saya kurus. Apakah saya masih bisa mengeluarkan ASI jika punya anak?

Ya. Ibu dengan kondisi kurang gizi ringan atau sedang akan tetap menghasilkan ASI dengan mengorbankan jaringannya sendiri. Ibu dengan kondisi kurang gizi berat mungkin akan menghasilkan ASI yang lebih sedikit.

## **146** Bolehkah ibu menyusui mewarnai rambut?

Boleh. Senyawa kimia dalam pewarna rambut tidak memberikan efek yang berbahaya bagi bayi.

## **147** Bolehkah ibu menyusui tidur siang?

Boleh. Ibu menyusui pun perlu istirahat. Istirahat yang cukup akan membantu produksi ASI setelahnya.

## **148** Bolehkah ibu menyusui minum kopi?

Boleh asal terbatas. Jika ibu meminum kopi lebih dari enam cangkir dalam sehari, bayi bisa rewel dan terjaga terus.

## **149 Bolehkah ibu menyusui minum es?**

Boleh. Minum es bukan berarti ASI menjadi dingin. Suhu ASI yang disusui tidak berhubungan dengan suhu makanan/minuman yang dikonsumsi ibu.

## **150 Bolehkan ibu menyusui makan pedas?**

Boleh, tapi coba dulu sedikit. Ada beberapa bayi yang sangat sensitif terhadap *capsaicin* (zat yang terkandung dalam cabai) sehingga diare setelah ibu makan makanan pedas. Jika bayi tidak ada masalah dengan hal itu, silakan saja.

## **151 Bolehkah ibu menyusui makan asam?**

Boleh. Tidak ada efek asam yang membahayakan atau mengganggu bayi.

## **152 Bolehkah ibu menyusui merokok?**

Boleh. Namun harus diingat bahwa bayi sebagai perokok pasif akan menanggung banyak dampak negatif terhadap kesehatannya.

## **153 Bolehkah ibu menyusui minum obat?**

Berkonsultasilah terlebih dahulu kepada dokter untuk mengetahui apakah obat yang diminum boleh dikonsumsi ibu menyusui. Hanya sedikit obat-obatan yang menghalangi ibu untuk menyusui.

## **154 Bolehkah ibu menyusui makan durian?**

Boleh. Tidak ada penelitian yang membuktikan makan durian membahayakan bayi yang disusui.

## **155 Bolehkah ibu menyusui minum soda?**

Boleh, tapi secukupnya saja. Soda banyak mengandung gula yang akan meningkatkan kadar gula darah ibu.

## **156 Apakah menyusui itu menyakitkan untuk ibu?**

Payudara ibu memang sensitif di minggu pertama pasca-persalinan. Namun perlu diingat, jika setelah itu payudara masih sakit saat menyusui artinya posisi dan perlekatan bayi tidak benar.

## **157 Benarkah menyusui membuat payudara turun dan kendor?**

Tidak. Faktor hormon saat kehamilan, turunan, dan usia yang membuat payudara turun.

## **158 Apakah saya masih bisa menyusui jika memiliki payudara yang kecil?**

Bisa. Ukuran payudara tidak menentukan produksi ASI.

## **159 Apakah saya masih bisa menyusui jika puting saya datar?**

Ya. Bayi tidak mengisap ASI dari puting karena bayi memasukkan puting berikut jaringan payudara yang membentuk areola ke dalam mulutnya. Kelenturan payudara lebih penting daripada bentuk puting. Walaupun puting ibu tampak datar saat awal kehamilan, bayi bisa saja menyusu tanpa kesulitan.

## **160 Bagaimana jika puting saya terbenam?**

Sebelum menyusui, tonjalkan puting sehingga bayi lebih mudah melekat. Ibu bisa menggunakan alat

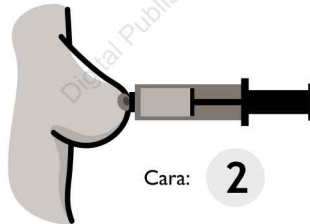
bantu seperti pompa ASI manual atau alat suntik untuk membantu menonjolkannya.

Langkah 1: Potong di sepanjang garis putus-putus ini dengan pisau.



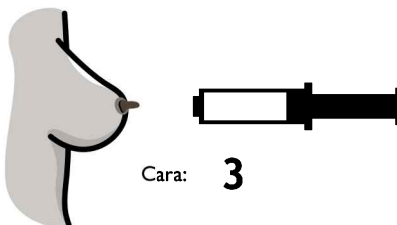
Cara: **1**

Langkah 2: Masukkan piston dari sisi yang dipotong ini.



Cara: **2**

Langkah 3: Ibu meletakkan sisi silinder yang tidak kasar ke payudara dan menarik pistonnya perlahan ke arah luar.



Cara: **3**

## **161** Apakah saya bisa menyusui jika melahirkan dengan operasi Caesar?

Ya. Tidak ada hubungannya cara persalinan ibu dengan bisa-tidaknya menyusui atau produksi ASI.

## **162** Kapan bayi tidak boleh disusui?

Ada beberapa kondisi ketika bayi tidak boleh disusui:

1. Bayi menderita galaktosemia klasik, yaitu kelainan langka yang berpotensi mengancam nyawa karena bayi tidak mampu memetabolisme galaktosa.
2. Bayi menderita *Syrup Urine*, yaitu kelainan yang terjadi karena bayi mengalami kekurangan enzim yang dibutuhkan untuk memetabolisme asam amino.
3. Bayi menderita *phenylketonuria*, yaitu kelainan yang terjadi karena bayi mengalami kelebihan enzim yang mempengaruhi memetabolisme asam amino.

## **163** Kapan bayi mungkin harus menerima tambahan selain ASI?

1. Jika berat lahirnya kurang dari 1500 gram.

2. Jika bayi prematur dengan usia kehamilan kurang dari 32 minggu.
3. Bayi berisiko hipoglikemia (gula darah rendah).

## **164** Apakah pertanda payudara penuh?

Payudara penuh ditandai dengan rasa panas, berat, dan keras. Meskipun demikian ASI tetap mengalir dan ibu tidak demam.

## **165** Apakah perbedaan payudara penuh dengan payudara bengkak?

Pada payudara bengkak, payudara terasa nyeri, kaku, dan tampak kemerahan. ASI pun tidak mengalir atau menetes, dan bisa jadi ibu mengalami demam.

## **166** Apakah penyebab payudara bengkak?

Penyebab payudara bengkak adalah terlambat menyusui, produksi ASI yang banyak, perlekatan yang tidak benar, kurang lama menyusui, dan ASI yang tidak terlalu sering dikeluarkan/disusui.

## **167** Bagaimana mencegah payudara bengkak?

Pastikan perlekatan saat menyusui baik dan menyusui lebih sering dalam durasi yang cukup.

## **168** Berapa lama seharusnya durasi menyusui?

Sekitar 10–30 menit per payudara.

## **169** Seberapa sering seharusnya bayi baru lahir menyusu?

Bayi baru lahir akan menyusu sekitar delapan hingga dua belas kali dalam 24 jam. Bayi baru lahir umumnya menyusu setiap 1,5–3 jam sekali selama siang dan malam hari. Bangunkan bayi untuk menyusu jika dia tidur lebih lama dari empat jam.

## **170** Berat badan bayi saya turun di hari kedua setelah lahir. Apakah ini berarti ASI saya kurang?

Berat badan bayi baru lahir memang akan menyusut dan baru kembali ke berat lahir sekitar 10–14 hari pasca-persalinan. Jika berat bayi turun tidak lebih dari 10%, hal ini normal dan tidak berarti ASI ibu kurang.

## **171 Apakah yang harus dilakukan jika payudara bengkak?**

Tetap susui bayi *on-demand* (sekehendak bayi) dan pastikan perlekatannya benar. Sebelum menyusui, kompres hangat payudara ibu. Setelah menyusui, akhirlah dengan melakukan kompres dingin. Jika bayi tidak dapat menyusui, perahlah ASI.

## **172 Apakah yang dimaksud dengan mastitis?**

Mastitis adalah peradangan payudara. Jika ASI tidak dikeluarkan dalam waktu lama, ASI dapat tersumbat dan menyebabkan peradangan jaringan payudara.

## **173 Apakah ciri mastitis?**

Ciri mastitis adalah demam, ada area payudara yang tampak kemerahan, nyeri dan keras di area payudara yang kemerahan, selain itu payudara tetap keras dan tidak membaik setelah ASI dikeluarkan.

## **174 Payudara saya terasa lebih lunak dan ringan dibandingkan awal-awal menyusui. Apakah saya masih bisa memberikan ASI yang cukup untuk bayi?**

Ya. Payudara yang lunak tidak berarti kosong. Tubuh ibu telah menentukan seberapa banyak ASI yang dibutuhkan bayi. ASI yang diproduksi tubuh sesuai dan cukup dengan kebutuhan bayi sehingga payudara sering kali tidak terasa penuh.

## 175 Bagaimana cara meningkatkan produksi ASI?

Untuk meningkatkan produksi ASI perhatikan hal-hal berikut:

1. Pastikan posisi dan perlekatan bayi selama menyusui benar.
2. Susui bayi sesering mungkin semau bayi. Jika bayi tidur, perahlah ASI setidaknya 2–3 jam sekali. Produksi ASI dipengaruhi oleh frekuensi pengosongan payudara. Semakin sering payudara dikosongkan, semakin sering juga ASI diproduksi.
3. Hindari penggunaan empeng dan dot karena bisa memengaruhi perlekatan bayi saat menyusui sehingga tak efektif mengosongkan payudara.
4. Lakukan *skin-to-skin contact* seperti saat IMD.



5. Ibu perlu beristirahat yang cukup. Sempatkanlah untuk melakukan *me-time* agar terhindar dari stres.
6. Persering menyusui di malam hari untuk meningkatkan hormon prolaktin.
7. Pertimbangkanlah untuk mengonsumsi *galactagogue*.

## **176** Apakah *galactagogue* itu?

*Galactagogue* adalah makanan atau minuman yang dipercaya dapat memperlancar produksi ASI, di antaranya daun katuk, bayam, edameme, dan kelabat (*fenugreek*).

## **177** Saya sedang sakit. Bolehkah saya menyusui bayi?

Pada kebanyakan kasus, boleh. Menyusui saat ibu sakit justru akan melindungi bayi agar tidak terkena penyakit yang sama karena ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi. Walaupun begitu, ada beberapa kasus ketika ibu sakit tidak bisa menyusui. Berkonsultasilah terlebih dahulu kepada dokter.

## **178 Amankah jika saya menggunakan KB saat menyusui?**

Ya. Gunakanlah KB yang tidak memengaruhi produksi ASI seperti:

1. Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) yang sering disebut *intra-uterine device* (IUD).
2. Kondom.
3. KB implan.
4. Pil yang mengandung progesteron.

## **179 Apakah ibu menyusui boleh berolahraga?**

Tentu saja. Berolahraga penting untuk menjaga kesehatan ibu menyusui.

## **180 Bayi saya sering tersedak saat menyusui. Sepertinya karena ASI saya terlalu kencang dan banyak. Apakah yang harus saya lakukan?**

Jika bayi sering terlihat menggigit payudara atau menekan payudara ibu atau ASI menyembrot saat pertama disusui, lakukanlah hal-hal berikut:

1. Posisikan bayi lebih tinggi dari payudara sehingga ia bisa lebih mengendalikan proses menyusui.
2. Ibu berbaring dan posisikan bayi saat menyusui hampir di atas ibu setelah perlekatan.
3. Gunakan teknik "menggantung". Dengan jari telunjuk dan jari tengah, jepit areola. Hal ini bisa membantu membatasi aliran ASI yang keluar.



## 181 Betulkah minum banyak cairan dapat meningkatkan produksi ASI?

Tidak. Penelitian membuktikan bahwa meminum cairan ekstra di atas kebutuhan ibu tidak meningkatkan produksi ASI. Walaupun begitu, menjaga agar ibu tetap terhidrasi dengan baik adalah hal yang sangat penting.

## **182 Apakah saya harus makan banyak saat menyusui?**

Tidak. Tubuh ibu menyimpan lemak selama kehamilan yang dijadikan “bahan bakar” untuk membuat ASI. Jika memang tubuh membutuhkan kalori tambahan, makanlah makanan yang sehat saat terasa lapar.

## **183 Bolehkah saya diet saat menyusui? Saya merasa tidak nyaman dengan berat badan yang berlebih.**

Kebanyakan ibu kembali ke berat badan semula saat bayi selesai menjalani masa ASI eksklusif (usia enam bulan). Jika membatasi kalori terlalu dini dan terlalu ketat, tubuh ibu dapat mengalami malnutrisi walaupun ASI tetap akan sangat berkualitas. Jika dalam sehari makanan yang ibu konsumsi kurang dari 1800 kalori, produksi ASI dapat berkurang.

## **184 Saya punya banyak sekali alergi makanan. Apakah ini akan memengaruhi bayi saya jika disusui?**

Tidak ada bukti ilmiah yang menyatakan bahwa ibu yang alergi makanan akan meningkatkan risiko

alergi makanan pula pada bayi yang disusunya. Cara terbaik untuk mengurangi risiko alergi pada bayi adalah *justru* dengan pemberian ASI eksklusif.

### **185** Saya penderita Hepatitis B. Bisakah saya menyusui bayi saya?

Penelitian menunjukkan ibu dengan Hepatitis B dapat menyusui bayi dengan aman selama bayi sudah mendapat vaksin Hepatitis B dan imunoglobulin Hepatitis B dalam waktu dua belas jam setelah lahir. Jika ibu adalah penderita Hepatitis B, berkonsultasilah kepada dokter sebelum persalinan.

### **186** Saya penderita HIV. Bisakah saya menyusui bayi saya?

Walaupun masih menjadi perdebatan yang kontroversional di seluruh dunia, ibu yang positif HIV tidak direkomendasikan untuk menyusui bayinya.

### **187** Anak pertama saya tidak disusui. Apakah saya bisa menyusui anak kedua kelak?

Ya. Carilah informasi sebanyak-banyaknya sebelum persalinan. Ibu yang melahirkan bayinya di rumah sakit yang mengadopsi 10 Langkah Keberhasilan

Menyusui lebih sering meneruskan ASI eksklusif setelah keluar dari rumah sakit.

**188** **Bayi saya berusia sebulan dan masih mendapat ASI eksklusif. Dia sudah tidak buang air besar selama lima hari. Apakah ini konstipasi/sembelit?**

Selama bayi tidak rewel, berganti popok enam kali dalam sehari dan beratnya naik dengan baik, keadaan ini masih sangat normal karena ASI diserap sempurna. Bayi di atas satu bulan bahkan bisa tidak buang air besar sampai 10–14 hari. Bayi dengan ASI eksklusif jarang sekali yang menderita sembelit.

**189** **Jumlah ASI yang saya dapatkan saat memerah dengan pompa hanyalah sebanyak 20 cc. Apakah ini berarti bayi saya yang berusia sebulan tidak mendapat cukup ASI setiap menyusu?**

Tidak ada hubungan antara apa yang dipompa dengan yang didapat bayi saat menyusu langsung. Pompa ASI tidak seefisien isapan bayi dalam mengosongkan payudara. Untuk mengetahui apakah bayi mendapatkan ASI yang cukup, lihatlah tanda kecukupan ASI-nya.

## **190** Apakah saya harus menghindari atau makan makanan tertentu saat menyusui?

Tidak. Yang penting adalah menjaga asupan dengan makanan sehat yang bervariasi dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi sesuatu.

### **Tahukah Anda?**

- o Vitamin A, B1, B2, B12, D, yodium, dan Omega 3 yang terkandung pada ASI berhubungan dengan asupan makanan ibu.

## **191** Saya harus menjalani operasi gigi. Apakah saya boleh tetap menyusui setelahnya?

Ya. Ibu tetap boleh menyusui setelah operasi gigi.

## **192** Dokter mengatakan saya menderita mastitis. Apakah saya masih boleh tetap menyusui bayi saya?

Ya. Cara terbaik menyembuhkan mastitis selain dengan obat-obatan adalah mengeluarkan ASI dengan disusui bayi.

## 193 Saya akan melakukan imunisasi meningitis sebelum pergi berumroh. Apakah ini akan memengaruhi ASI saya?

Tidak. Ibu tetap dapat menyusui seperti biasa setelah imunisasi.

## 194 Saya akan masuk kerja beberapa minggu lagi. Apakah saya masih bisa menyusui?

Ya. Perahlah ASI dan simpan di dalam lemari pendingin untuk diberikan saat ibu bekerja.

## 195 Berapa lama ASI perah dapat disimpan?

Tempat	Suhu	Lama	Keterangan
Ruangan	± 25°C	4–6 jam	Di Indonesia yang merupakan negara tropis, terkadang suhu ruangan mencapai 30°C. Pada suhu ini ASI aman disimpan selama 2–4 jam.
Cooler bag	-15–4°C	maksimal 24 jam	Pastikan wadah ASIP mengenai es dan jangan membuka tutup cooler bag.
Lemari pendingin (kulkas)	4°C	5 hari	Letakkanlah di dalam lemari pendingin bagian belakang.
Lemari pembeku (freezer) di kulkas satu pintu	-15°C	2 minggu	Simpan di bagian belakang lemari pembeku.
Lemari pembeku di kulkas dua pintu	-18°C	3–6 bulan	
Lemari pembeku khusus	-20°C	6–12 bulan	

## 196 Saya ingin memerah ASI tapi tidak punya pompa ASI. Apa yang harus saya lakukan?

Perahlah ASI dengan tangan menggunakan teknik marmet dengan cara:

1. Cuci tangan sampai bersih.
2. Kompres hangat payudara jika diperlukan.
3. Pijat payudara dengan gerakan melingkar sekitar areola menggunakan dua jari.
4. Letakkan ibu jari sekitar 2–3 cm di atas puting dan tempatkan jari telunjuk dan jari tengah 2–3 cm di bawah areola membentuk huruf C.
5. Dorong payudara ke arah dada tanpa mengubah posisi jari.
6. Perah payudara menggunakan jari jempol dan telunjuk hanya sampai di bagian terluar areola. Jangan memerah payudara sampai bagian dalam areola karena pasti akan terasa sakit. Hindari juga meremas dan menarik puting.



## 197 Setelah kembali bekerja saya kesulitan memompa ASI secara rutin sehingga sekarang produksi ASI mulai menurun. Adakah cara yang

## **bisa saya lakukan untuk mengembalikan produksi ASI?**

Cobalah melakukan *power pumping*. *Power pumping* adalah teknik “meniru” frekuensi menyusui bayi saat *growth spurt* atau masa-masa ketika bayi menyusui lebih sering. Selama masa ini bayi akan lebih sering dan lebih lama menyusui sehingga meningkatkan keluarnya hormon prolaktin dari kelenjar pituitari. Hal ini akan meningkatkan produksi ASI. Teknik ini biasanya digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yang mulai menurun.

Pompalah ASI selama 10 menit lalu beristirahatlah 10 menit. Lakukan hal tersebut berulang kali, minimal dalam durasi satu jam setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Lakukanlah *power pumping* saat akhir pekan atau saat ibu cuti bekerja. *Power pumping* tidak bisa menggantikan semua jadwal memompa ASI yang rutin dilakukan sehari-hari. Jika ibu mempunyai rutinitas memompa ASI setiap hari, tetap lakukan hal tersebut di luar *power pumping*.

## **198 Apakah payudara harus dibersihkan sebelum diperah?**

Tidak. Ibu cukup mencuci tangan sebelum pemerah.

## Tahukah Anda?

- o Memerah ASI di tempat yang nyaman dan tenang, mendengarkan musik, atau melihat foto dan video bayi dapat membuat ibu merasa lebih tenang sehingga ASI akan keluar lebih lancar.

## **199** Bolehkah hasil ASI yang diperah digabung dalam satu wadah?

ASI yang diperah dapat digabung pada satu wadah asalkan dihasilkan dalam 24 jam dan pada suhu yang sama.

## **200** Bolehkah ASIP yang bersisa setelah diminum bayi disimpan kembali?

Tidak. Sisa ASIP yang telah diminum bayi dalam wadah harus dibuang karena sudah terkena liur bayi.

## **201** Saya vegetarian. Bolehkah saya menyusui?

Tentu saja. Walaupun demikian, ibu yang vegetarian harus mengonsumsi beberapa suplemen. Konsultasikanlah hal ini kepada dokter.

## **202 Bolehkah saya mengeriting atau meluruskan rambut saat menyusui?**

Boleh. Tidak ada efek bahan kimia yang digunakan untuk mengeriting atau meluruskan rambut terhadap menyusui.

## **203 Apakah saya masih bisa menyusui saat gigi bayi mulai tumbuh?**

Ya. Penting untuk dipahami bahwa saat perlekatan pada payudara dengan benar, bibir bayi bergoyang dan gusinya mendarat jauh di areola. Gigi bawahnya tertutup lidah dan tidak bersentuhan dengan areola sama sekali. Jika perlekatan bayi benar, seharusnya bayi tidak menggigit payudara ibu saat menyusui.

## **204 Bayi saya suka menggigit tidak pada saat menyusu aktif. Apa yang harus saya lakukan?**

Saat tumbuh gigi atau *teething*, bayi memang dapat mengalami ketidaknyamanan dan bisa jadi mengganti posisi menyusui atau melekat pada payudara (atau menggigit) untuk mengurangi ketidaknyamanannya.

Yang bisa ibu lakukan dalam menghadapi keadaan ini adalah, pertama tawarkan *teether* yang sudah didinginkan kepada bayi sebelum ia menyusui. Kedua, pastikan perlekatan bayi saat menyusu benar.

---

## **205** Saya bekerja. Bagaimana cara saya untuk mempertahankan ASI eksklusif bagi bayi saya?

Yang bisa dilakukan ibu bekerja untuk mempertahankan ASI eksklusif adalah:

1. Perah dan simpan ASI untuk diberikan pada bayi saat ibu bekerja.
2. Perah ASI saat ibu bekerja secara rutin dan berkala untuk mempertahankan produksi ASI.
3. Tingkatkan frekuensi menyusui di malam hari atau saat akhir pekan.
4. Mintalah dukungan tambahan dari keluarga untuk mengurangi pekerjaan rumah tangga agar ibu bisa lebih fokus menyusui saat di rumah.

## **206** Bagaimana menyimpan ASI perah (ASIP)?

Dalam menyimpan ASIP, perhatikan hal-hal berikut:

1. Selalu cuci tangan terlebih dahulu sebelum pemerah ASI.
  2. Gunakan tempat yang bersih untuk menyimpan ASIP. Tempat penyimpanan bisa berupa botol plastik, botol kaca, ataupun plastik penyimpanan ASIP. Botol kaca lebih
-

direkomendasikan karena lemak ASIP tidak terlalu banyak menempel setelah dihangatkan.

3. Beri label pada botol yang berisikan hari, tanggal, dan jam ASI diperah. Gunakan ASIP yang paling lama tersimpan terlebih dahulu—*first in first out*.
4. Dalam lemari es (*freezer*), pastikan ASIP disimpan di bagian belakang dan bukan di rak bagian pintu.
5. Simpanlah ASIP dalam porsi sekali minum bayi agar tidak banyak yang terbuang.

## **207** Apakah ASIP yang sudah cair boleh dibekukan kembali?

Tidak. ASIP tidak boleh dibekukan kembali jika sudah mencair karena meningkatkan potensi rusaknya kandungan ASIP.

## **208** Puting saya luka. Apakah saya harus mencucinya sebelum menyusui bayi?

Tidak. Mencuci puting justru akan menghilangkan minyak alami yang melembapkannya dan membuat luka di puting semakin parah. Perah sedikit ASI lalu oleskan di sekitar puting untuk menyembuhkan luka.

## **209** Bayi saya sakit. Apakah saya masih dapat menyusui?

Jika bayi dirawat-inap di rumah sakit, sebaiknya ibu tinggal bersama bayi agar dapat tetap menyusui.

## **210** Bagaimana jika bayi saya sakit dan tidak dapat mengisap?

Berikan bayi ASIP selama sakit dan tetap perah ASI secara rutin untuk mempertahankan produksinya.

## **211** Bayi saya kuning (*jaundice*). Apakah saya harus berhenti menyusui?

*Jaundice* bukanlah alasan untuk menghentikan menyusui. Justru untuk mencegah *jaundice* semakin parah, bayi membutuhkan ASI.

## **212** Bayi saya tiba-tiba menolak menyusui. Apakah penyebabnya?

*Nursing strike* (menolak menyusui) dapat disebabkan oleh beberapa hal:

1. Bayi sakit, terkena infeksi atau jamur di mulut.
2. Bayi merasa kesulitan melekat di payudara.

3. Obat-obatan tertentu yang dikonsumsi ibu.
4. Makanan yang baru dikonsumsi ibu.
5. Ibu sedang hamil.
6. Ibu menggunakan sabun atau minyak wangi atau losion yang baru dan berbeda dari biasanya.
7. Menghadapi situasi ketika bayi harus berjauhan dengan ibu untuk sementara.

## **213** Apa yang harus saya lakukan jika bayi mengalami *nursing strike*?

Lakukanlah *skin to skin contact* seperti pada waktu IMD. Tawarkan payudara berulang kali pada bayi, dan cobalah susui saat bayi mengantuk dan akan tidur.

## **214** Bayi saya terlahir dengan kelainan langit-langit mulut serta bibir sumbing. Apakah saya masih bisa menyusui?

Kelainan langit-langit mulut serta bibir sumbing dikenal dengan nama CLP (*cleft lip palate*). Amatilah terlebih dahulu kondisi bayi.

Jika celahnya hanya terdapat pada bibir atau langit-langit lunak, biasanya bayi masih tetap dapat

menyusu dengan baik. Sebaiknya posisikan bayi dengan setengah duduk, dan tempatkan ibu jari kita untuk menutup celah saat menyusunya. Ini dimaksudkan agar mulut bayi dapat menjangkau areola sehingga proses menyusu berjalan efektif.

Jika mulut bayi memiliki celah yang cukup lebar, dibutuhkan alat khusus yang disebut obturator. Oburator dapat digunakan untuk menutup celah sementara saat menyusu. Konsultasikanlah hal ini kepada dokter terlebih dahulu.

## **215** Ada bintik-bintik merah di pipi bayi saya. Apakah ia alergi terhadap ASI saya?

Bayi tidak alergi terhadap ASI tetapi bisa jadi sensitif atau alergi terhadap makanan/minuman yang ibu konsumsi, misalnya produk susu seperti keju atau susu sapi. Selain bintik-bintik merah, gejala sensitif yang bisa timbul adalah diare, darah pada kotoran, batuk, pilek, mengi, muntah, dan kolik berulang (lebih dari tiga jam per hari/minggu selama lebih dari tiga minggu). Saat hal ini terjadi, ASI boleh tetap diberikan namun segeralah berkonsultasi kepada dokter untuk mengetahui apa kira-kira penyebabnya.

# 4

## Fase MPASI



Pola makan dan kualitas makanan yang sehat sangat penting untuk memastikan seorang anak bertumbuh dan berkembang dengan baik. Penting juga untuk mengetahui apakah berat badan anak naik dengan semestinya. Konsekuensi yang disebabkan kurangnya kualitas dan pola makan selama masa ini akan sangat signifikan di masa mendatang.

## 216 Apakah MPASI itu?

MPASI atau makanan pendamping ASI adalah makanan tambahan yang diberikan pada bayi selain ASI. Selama periode pemberian MPASI, bayi secara perlahan-lahan belajar makan sampai terbiasa makan makanan keluarga.

## 217 Mengapa MPASI harus diberikan?

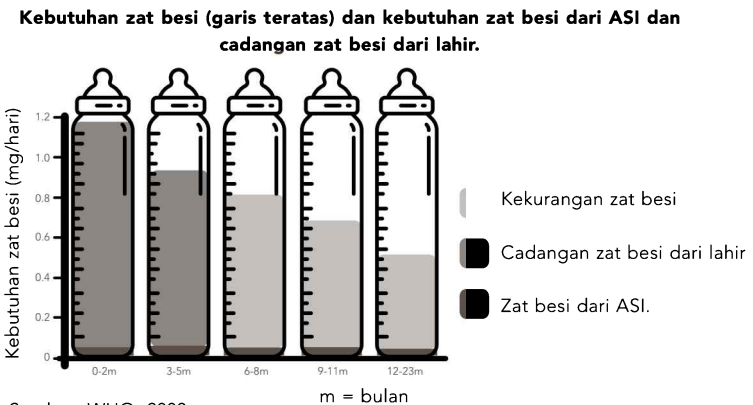
Seiring bertambahnya umur bayi, ASI saja tidak mencukupi kebutuhan nutrisinya. MPASI diberikan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi bayi.



Sumber: WHO, 2003.

Gambar di atas menunjukkan kebutuhan energi bayi berdasarkan usia dan yang tercukupi dari ASI. Pada usia 0–6 bulan, kebutuhan energi bayi 100% tercukupi dari ASI. Antara 6–8 bulan, kebutuhannya hanya tercukupi ASI sebesar 70%. Di rentang usia 9–11 bulan, ASI hanya mencukupi 50% total kebutuhannya. Di rentang 1–2 tahun, ASI hanya mencukupi 30% kebutuhannya. Kekurangan inilah yang harus tercukupi dari MPASI.

Tak hanya kebutuhan energi, kebutuhan zat besi pun sudah tak tercukupi sejak bayi berusia enam bulan jika hanya mengonsumsi ASI. Di enam bulan pertama, cadangan zat besi dari lahir masih mencukupi kebutuhan tubuhnya. Namun tidak demikian setelahnya. Kekurangan ini pula yang harus tercukupi dari MPASI.



## 218 Apa saja tujuan pemberian MPASI?

Tujuan pemberian MPASI utamanya adalah untuk:

1. Memenuhi kebutuhan nutrisi (baik makro maupun mikronutrien) bayi.
2. Mengembangkan kemampuan oromotorik bayi untuk mengunyah dan menelan.
3. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima berbagai rasa dan tekstur makanan.

## 219 Kapankah MPASI diberikan?

Pada dasarnya MPASI sebaiknya dimulai saat ASI saja tidak mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Selain itu, MPASI dimulai pada saat bayi sudah menunjukkan tanda siap makan. Tanda-tanda ini biasanya muncul saat bayi berusia 4–6 bulan. Di usia ini pulalah sistem pencernaan dan kemampuan oromotorik (otot dan saraf di mulut) bayi sudah mulai siap untuk menerima makanan dan menunjukkan tanda siap makan.

## 220 Apakah tanda-tanda siap makan?

Tanda siap makan dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan psikologis. *Tanda fisik* tersebut adalah bayi

dapat mengangkat tegak kepalanya, dapat duduk dengan bantuan, dan refleks bayi untuk menjulurkan lidah sudah berkurang atau bahkan menghilang. Sementara itu *tanda psikologis* bisa dilihat ketika bayi menunjukkan ketertarikannya saat melihat orang lain makan. Bayi mungkin mencoba menggapai makanan, ikut mengunyah, atau ikut membuka mulut.

## **221** Kalau sudah ada pertanda seperti itu di rentang usia 4–6 bulan, mengapa WHO dan IDAI merekomendasikan MPASI diberikan saat bayi berusia enam bulan?

Rekomendasi tersebut diberikan karena berdasarkan penelitian, manfaat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan lebih banyak dan lebih baik dibandingkan dengan selama empat bulan. Selain itu, bayi yang diberi ASI eksklusif selama enam bulan tidak memiliki kekurangan pertumbuhan yang signifikan dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama empat bulan.

## **222** Apakah perubahan yang terjadi pada sistem tubuh bayi sehingga siap diberikan MPASI?

Pada usia 4–6 bulan, saluran cerna bayi sudah berkembang dengan mekanisme pertahanan yang

dapat melindungi bayi dari protein asing sehingga risiko reaksi hipersensitif terhadap protein yang ada dalam MPASI berkurang. Selain itu kemampuan bayi untuk mencerna dan menyerap protein, lemak, dan karbohidrat selain yang terkandung dalam ASI meningkat dengan cepat. Ginjal bayi juga berkembang dan dapat membuang produk buangan dari makanan seperti daging.

## **223** Mungkinkah keterampilan atau kemampuan makan bayi terlambat?

Mungkin saja. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan keterlambatan kemampuan makan seorang bayi adalah lahir prematur, riwayat berat badan lahir rendah, kelainan celah mulut atau langit-langit, gagal tumbuh, riwayat rawat ulang berulang, kondisi medis lain seperti sindrom Down atau *cerebral palsy*.

## **224** Apakah yang dimaksud dengan pemberian MPASI terlalu dini?

Pemberian MPASI dikatakan terlalu dini jika diberikan sebelum bayi berusia empat bulan.

## **225** Bagaimana jika pemberian MPASI terlalu dini?

MPASI yang diberikan terlalu dini akan sulit dicerna karena sistem pencernaan bayi belum sempurna. Selain itu, pemberian MPASI terlalu dini akan meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, penyakit jantung di kemudian hari, risiko alergi makanan, dan menurunnya daya tubuh bayi. Sistem pencernaan bayi yang belum sempurna juga mengakibatkan risiko terjadinya invaginasi (kondisi ketika suatu bagian dari usus masuk ke dalam saluran usus di sebelahnya sehingga menyebabkan saluran cerna tersumbat).

## **226** Apakah yang dimaksud dengan pemberian MPASI terlalu lambat?

Pemberian MPASI dikatakan terlalu lambat jika diberikan setelah bayi berusia enam bulan.

## **227** Apa yang terjadi jika pemberian MPASI terlalu lambat?

Pemberian MPASI terlalu lambat akan mengakibatkan bayi berpotensi gagal tumbuh, mengalami defisiensi zat besi, dan menghadapi gangguan perkembangan.

## **228 Kapan MPASI boleh diberikan pada bayi berusia empat bulan?**

MPASI boleh diberikan pada bayi berusia empat bulan jika bayi menunjukkan tanda siap makan, sudah disusui secara cukup (ASI cukup) namun kenaikan beratnya kurang, atau bila bayi tetap terlihat lapar. Berkonsultasilah terlebih dahulu kepada dokter sebelum memutuskan untuk memberikan MPASI pada bayi.

## **229 Bagaimana jika bayi sudah berusia delapan bulan namun belum bisa mengangkat kepala? Bolehkah bayi diberi MPASI?**

Tidak. Bayi sebaiknya tidak diberi makan jika belum menunjukkan tanda siap makan.

## **230 Bagaimana syarat pemberian MPASI?**

Menurut WHO, syarat pemberian MPASI adalah tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan dengan cara yang benar.

## **231** Apakah yang dimaksud dengan tepat waktu?

Tepat waktu (*timely*) berarti MPASI harus diberikan saat ASI eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

## **232** Apakah yang dimaksud dengan adekuat?

Adekuat berarti MPASI memiliki kandungan energi, protein, dan mikronutrien yang dapat memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien bayi sesuai usianya.

## **233** Apakah yang dimaksud dengan aman?

Aman berarti MPASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis dan diberikan menggunakan tangan dan peralatan makan yang bersih.

## **234** Apakah yang dimaksud dengan cara yang benar?

Cara yang aman berarti MPASI harus diberikan dengan memperhatikan sinyal rasa lapar dan kenyang seorang anak. Selain itu, perlu juga menyesuaikan usia dan tahap perkembangan seorang anak dengan

frekuensi makan dan metode pemberian makan sehingga anak terdorong untuk mengonsumsi makanan secara aktif dalam jumlah yang cukup.

## **235** Bagaimana cara menyiapkan dan menyimpan MPASI yang aman?

Pada prinsipnya selalu perhatikan prinsip-prinsip berikut dalam menyiapkan dan menyimpan MPASI:

1. Jagalah kebersihan.
2. Selalu pisahkan antara bahan makanan yang mentah dan yang sudah dimasak.
3. Masak makanan sampai matang.
4. Simpan makanan pada suhu yang dianjurkan.
5. Gunakan air bersih dalam memasak.

## **236** Apakah yang dimaksud dengan MPASI tidak bersih/tidak aman?

MPASI tidak bersih/tidak aman jika:

1. Mengandung mikroorganisme yang dapat menimbulkan diare, muntah, typhoid, cacingan, kolera, dan hepatitis.

2. Mengandung pestisida atau zat kimia berbahaya lainnya.
3. Mengandung racun.
4. Dapat membuat bayi tersedak.

## **237** Bagaimana cara menjaga kebersihan dalam menyiapkan dan menyajikan MPASI?

Untuk menjaga kebersihan, lakukan hal-hal berikut:

1. Selalu cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan.
2. Gunakan selalu bahan makanan yang segar.
3. Berikan makan bayi dengan sendok dan piring yang bersih.
4. Jaga hewan peliharaan agar tetap berada di luar rumah.

## **238** Bagaimana MPASI harus diberikan saat anak sedang sakit?

Saat sedang sakit, anak bisa jadi makan lebih sedikit karena nafsu makannya menurun, muntah, atau nyeri saat menelan makanan. Yang sebaiknya dilakukan saat anak sedang sakit adalah:

1. Meningkatkan frekuensi menyusui.
2. Menawarkan makanan dalam jumlah sedikit lebih sering.
3. Mendorong anak untuk makan walaupun tak merasa lapar.
4. Memberikan makanan yang lunak, terutama jika anak merasa nyeri saat menelan.
5. Memberikan cairan tambahan saat anak diare atau demam.
6. Memberikan makanan yang disukai anak.
7. Memberi makan saat anak dalam keadaan sadar penuh, bukan mengantuk.

## **239** Seperti apakah MPASI yang baik?

MPASI yang baik adalah yang:

1. Kaya energi, protein dan mikronutrien (khususnya zat besi, seng, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).
  2. Tidak pedas atau asin.
  3. Mudah dimakan oleh bayi dan anak.
  4. Disukai oleh bayi dan anak
  5. Mudah didapat dan murah.
-

## 240 Apakah kegunaan karbohidrat?



Karbohidrat sangat penting pada MPASI bayi untuk:

1. Menyediakan energi untuk pertumbuhan, fungsi tubuh, dan aktivitas bayi.
2. Membuat protein pada MPASI digunakan secara efisien untuk membangun jaringan tubuh baru.
3. Menjadi fondasi dalam pembentukan jaringan tubuh.

## 241 Makanan apa sajakah yang mengandung karbohidrat?

Karbohidrat terkandung pada beras, umbi-umbian, dan sereal.

## 242 Apakah kegunaan protein?

Protein berguna untuk:

1. Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh di antaranya kulit, mata, otot, jantung, paru-paru, dan otak.

2. Membangun enzim, hormon, antibodi, dan komponen lain yang penting untuk bayi.
3. Berperan serta dalam mengatur proses metabolisme tubuh.

## 243 Makanan apa sajakah yang mengandung protein?

Sumber protein terdiri atas sumber protein hewani dan nabati. Makanan seperti daging ayam, daging sapi, hati ayam, daging ikan, telur, tahu, dan tempe merupakan sumber protein yang baik untuk bayi.

### Tahukah Anda?



Protein terbuat dari asam amino. Tubuh manusia membutuhkan dua puluh asam amino yang didapatkan dari makanan berprotein. Asam amino esensial adalah asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh sehingga harus didapatkan dari makanan.

## **244** Apakah kegunaan lemak?

Lemak berguna untuk:

1. Menyediakan asam lemak esensial yang diperlukan untuk perkembangan otak, kulit, rambut, dan mata bayi. Asam lemak esensial juga penting untuk melawan infeksi.
2. Lemak dibutuhkan untuk penyerapan vitamin A, D, E, dan K.
3. Sumber energi pada bayi.
4. Akumulasi lemak di tubuh dapat mengurangi kehilangan panas tubuh dan menjaga organ tubuh bayi.

## **245** Makanan apa sajakah yang mengandung lemak?

Kuning telur, daging ayam, daging sapi, keju, dan produk turunan susu sapi lainnya mengandung lemak yang dibutuhkan untuk bayi. Selain itu, minyak yang ditambahkan saat memasak MPASI juga merupakan sumber lemak untuk bayi.

## **246** Berapa banyak lemak atau kolesterol yang boleh dikonsumsi bayi?

Menurut American Academy of Pediatric tidak ada pembatasan jumlah lemak dan kolesterol yang dapat dikonsumsi anak berusia dua tahun ke bawah karena di usia ini pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat cepat membutuhkan asupan energi yang tinggi.

## **247** Apakah kegunaan zat besi?

Zat besi berperan penting dalam perkembangan sistem saraf. Zat besi juga merupakan sumber energi otot sehingga akan memengaruhi ketahanan fisik bayi.

## **248** Makanan apa sajakah yang mengandung zat besi?

Ada dua bentuk zat besi dalam makanan yaitu *heme* dan *non-heme*. *Heme* terdapat dalam sumber hewani seperti daging merah (hati sapi, hati ayam), ayam, ikan, dan kalkun. Penyerapannya dalam tubuh sekitar 10–25%. *Non-heme* terdapat dalam sumber nabati seperti sereal terfortifikasi, bayam, telur, dan kacang-kacangan. Penyerapannya sekitar 1–8%. Berikut terdapat contoh beberapa sumber zat besi dan

---

kandungannya. Kita bisa lihat bahwa meskipun bayam mengandung zat besi lebih tinggi dari daging sapi cincang, yang diserap tubuh hanyalah 3–8% saja.

Bahan makanan	Kandungan zat besi
28 g daging sapi cincang	0,8 mg
28 g daging kambing	1 mg
28 g daging domba	1,3 mg
28 g daging bebek	0,8 mg
28 g hati ayam	3,6 mg
28 g hati sapi	1,7 mg
28 g bayam	1 mg

## 249 Apakah dampak kekurangan zat besi pada bayi?

Dampak kekurangan zat besi pada bayi adalah sebagai berikut:

1. Terganggunya perkembangan sinaps (persambungan) antar-sel otak.
2. Terganggunya pembentukan zat neurotransmitter yang penting dalam pengendalian emosi, pemusatan perhatian, dan perilaku anak.
3. Terjadinya gangguan kognitif.
4. Terganggunya pembentukan selubung saraf yang penting dalam kecepatan berpikir anak.
5. Terganggunya pertumbuhan anak.

## **250** Apakah kegunaan seng?

Seng berperan penting dalam sistem daya tahan tubuh bayi.

## **251** Makanan apa saja yang mengandung seng?

Daging ayam, daging sapi, ikan, hati ayam, kerang, dan kuning telur adalah makanan yang mengandung seng.

## **252** Apakah dampak kekurangan seng?

Kekurangan seng dapat meningkatkan kerentanan bayi terhadap infeksi dan menyebabkan gangguan pertumbuhan.

## **253** Apakah kegunaan kalsium?

Kalsium berperan penting pada kesehatan gigi dan tulang bayi.

## **254** Makanan apa sajakah yang mengandung kalsium?

Makanan yang mengandung kalsium adalah susu dan produk turunannya seperti keju atau yogurt, dan ikan-ikanan seperti salmon dan sarden.

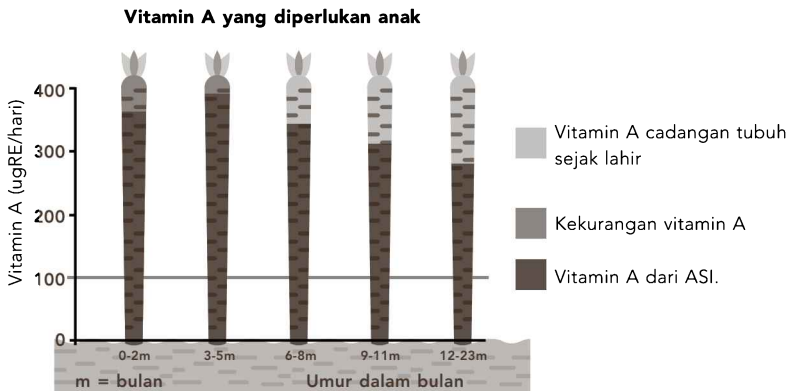
---

## 255 Apakah dampak dari kekurangan kalsium?

Kekurangan kalsium dapat menyebabkan gangguan gigi dan tulang.

## 256 Apakah kegunaan vitamin A?

Vitamin A berperan penting pada kesehatan mata dan kulit bayi. Selain itu, vitamin A juga dapat membantu melawan infeksi. Selama bayi mendapatkan ASI eksklusif, kebutuhan vitamin A sudah tercukupi dari ASI saja. Setelah bayi berusia enam bulan, selain dari ASI kebutuhan vitamin A juga harus tercukupi dari MPASI.



Sumber: WHO, 2003.

.....

## **257 Makanan apa sajakah yang mengandung vitamin A?**

Makanan yang mengandung vitamin A adalah sayuran yang berdaun hijau seperti bayam, wortel, labu dan buah-buahan yang berwarna oranye seperti mangga atau pepaya. Sumber vitamin A dari hewan diperoleh dari hati ayam, telur, susu dan produknya seperti keju atau yogurt.

## **258 Apakah dampak dari kekurangan vitamin A?**

Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, gangguan mata, sampai meningkatnya kemungkinan infeksi.

## **259 Apakah kegunaan vitamin C?**

Vitamin C membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

## **260 Makanan apa sajakah yang mengandung vitamin C?**

Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan seperti jeruk, jambu, mangga, melon, dan pisang. Sayuran

berdaun hijau seperti bayam dan brokoli juga merupakan sumber vitamin C yang baik.

## **261 Apakah dampak kekurangan vitamin C?**

Kekurangan kalsium dapat menyebabkan kelemahan otot, gangguan otot dan saraf, serta pendarahan gusi.

## **262 Apakah kegunaan asam folat?**

Asam folat berguna untuk pertumbuhan sel, pertumbuhan dan perkembangan sel darah yang sehat, dan pembentukan bahan genetik dalam setiap sel tubuh manusia.

## **263 Makanan apa saja yang mengandung asam folat?**

Asam folat terkandung dalam ASI, sayuran berdaun hijau seperti bayam dan kangkung, jeruk, kuning telur, dan hati ayam atau hati sapi.

## **264 Apakah dampak kekurangan asam folat?**

Kekurangan asam folat pada bayi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan berupa gagal tumbuh, keterlambatan perkembangan, diare, sampai *microcephaly* (lingkar kepala lebih kecil dari normal).

## 265 Berapa kali MPASI dapat diberikan dalam sehari?

Usia bayi	Frekuensi makan dalam sehari
6–8 bulan	2–3 kali/hari, ditambah selingan 1–2 kali sesuai nafsu makan.
9–11 bulan	3–4 kali/hari, ditambah selingan 1–2 kali sesuai nafsu makan.

## 266 Berapa banyak MPASI harus diberikan?

Usia bayi	Jumlah makan per kali
6–8 bulan	Mulai dengan 2–3 sendok makan/kali, ditingkatkan bertahap sampai $\frac{1}{2}$ mangkuk (125 cc).
9–11 bulan	Sekitar $\frac{1}{2}$ mangkuk (125 cc).

## 267 Berapa kebutuhan nutrisi bayi yang masih mendapat ASI dan harus terpenuhi dari MPASI?

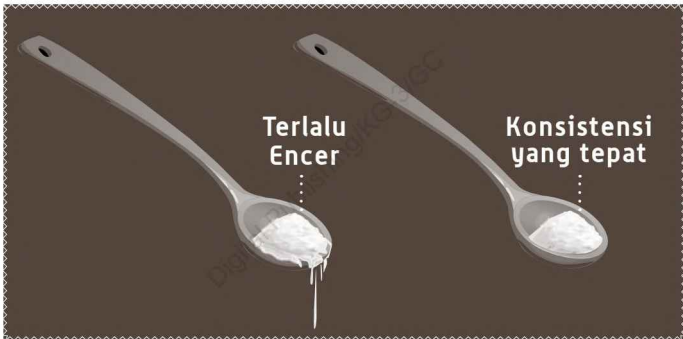
Usia	Kalori	Zat Besi	Seng	Kalsium
6–8 bulan	200 kkal/hari	11 mg/hari	3 mg/hari	270 mg/hari
9–11 bulan	300 kkal/hari			
12–24 bulan	550 kkal/hari	9 mg/hari		500 mg/hari

## 268 Setelah mendapat MPASI, berapa kali dalam sehari bayi harus mendapat ASI?

ASI tetap diberikan sekehendak bayi (*on demand*).

## 269 Seberapa encer MPASI halus pertama yang harus diberikan?

Berikan MPASI yang berkonsistensi halus dan cukup kental sehingga dapat bertahan di sendok. Bubur yang terlalu encer tidak mengandung cukup energi atau mikronutrien bagi bayi.



## 270 Bolehkah bayi mendapatkan susu sapi?

Tidak. Susu sapi tidak dianjurkan untuk anak berusia di bawah setahun karena:

1. Dibandingkan dengan ASI dan susu formula, susu sapi rendah zat besi, rendah *linoleic acid* (yang penting untuk otak), serta vitamin E.
2. Susu sapi mengandung terlalu banyak sodium, kalium (potasium), klorida, dan protein yang

memberatkan ginjal anak yang berusia di bawah setahun.

3. Pengenalan dini terhadap susu sapi dapat menyebabkan perdarahan mikroskopik saluran cerna. Perdarahan ini tak kasatmata namun dapat membuat anak kehilangan darah sampai 40%.
4. Dapat menyebabkan reaksi alergi.

## **271 Bolehkah bayi mendapatkan madu?**

Tidak. Madu berpotensi mengandung spora bakteri yaitu *Clostridium botulinum*. Kuman atau bakteri ini akan memproduksi toksin (zat beracun) yang bisa menyebabkan penyakit *infant botulism* (botulisme pada bayi). Sejenis keracunan makanan ini akan memengaruhi sistem persarafan bayi dan bisa menyebabkan kematian. Pada bayi, saluran cerna masih belum sempurna orang dewasa.

## **272 Mengapa tekstur makanan pada MPASI harus ditingkatkan secara perlahan?**

Tekstur atau konsistensi MPASI ditingkatkan secara perlahan agar sesuai dengan perkembangan otot dan saraf bayi, terutama perkembangan oromotorik (otot dan saraf di mulut).

## 273 Bagaimanakah oromotorik bayi berkembang?

Usia bayi	Kemampuan bayi	Makanan
Lahir–3 bulan	Hanya menyedot dan menelan.	Tekstur cair saja (ASI/susu formula).
4–7 bulan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatupkan bibir saat sendok ditarik keluar mulut.</li> <li>2. Menggerakkan lidah ke atas dan ke bawah.</li> <li>3. Duduk dengan bantuan.</li> <li>4. Menelan makanan padat saring tanpa tersedak.</li> <li>5. Mengontrol makanan dalam mulut.</li> <li>6. Membuka mulut ketika melihat makanan.</li> </ol>	Tekstur halus.
8–11 bulan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggerakkan lidah ke kiri-kanan.</li> <li>2. Mulai ingin memegang sendok sendiri dengan bantuan.</li> <li>3. Mampu mengunyah.</li> <li>4. Mengambil makanan dengan jari dan memasukkannya ke mulut.</li> <li>5. Menggerakkan rahang memutar.</li> <li>6. Menyendok makanan dan memasukkannya ke mulut sendiri.</li> </ol>	Tekstur agak kasar.

## **274** Apa akibatnya jika tekstur makanan MPASI tidak ditingkatkan?

Usia 6–9 bulan adalah periode sangat kritis untuk memperkenalkan makanan padat secara bertahap sebagai stimulasi kemampuan oromotor seorang anak. Jika anak berusia di atas sembilan bulan belum pernah diperkenalkan dengan makanan padat, kemungkinannya mengalami masalah makan di usia batita akan meningkat. Itulah sebabnya konsistensi makanan yang diberikan kepada anak sebaiknya ditingkatkan seiring dengan bertambahnya usia.

## **275** Bolehkah memberi MPASI melalui botol?

Tidak. Hindari pemberian MPASI dari botol karena hal ini tidak melatih kemampuan oromotorik bayi untuk makan. Sajikan MPASI dalam piring atau mangkuk.

## **276** Bolehkah MPASI ditambah gula?

Boleh. Penambahan gula secukupnya terhadap MPASI yang diolah di rumah dengan tujuan memperkaya rasa dapat dilakukan bila dibutuhkan.

## 277 Bolehkah MPASI ditambah garam?

Boleh. Pemberian garam secukupnya pada MPASI membantu proses perkembangan pengenalan rasa pada bayi.

### Tahukah Anda?

- o Bayi berusia 6–12 bulan membutuhkan natrium sebanyak 370 mg/hari. Satu sendok teh garam dapur setara dengan lima gram garam dan mengandung 2000 gram natrium.



## 278 Bolehkah MPASI bayi diberi bumbu?

Boleh. Bumbu seperti bawang merah, bawang putih, daun bawang, dan sebagainya dapat diberikan untuk memperkaya citarasa MPASI.

## 279 Bolehkah MPASI diberi bumbu penyedap?

Bumbu penyedap sebaiknya tidak ditambahkan pada MPASI.

## **280 Bolehkah bayi minum jus buah?**

Tidak. Jus buah tidak direkomendasikan dikonsumsi untuk bayi 6–12 bulan. Selain ASI/susu formula, berikan air putih saja.

## **281 Bolehkah bayi minum teh?**

Tidak. Teh mengandung tanin dan kafein. Tanin dalam jumlah tertentu dapat menyebabkan gangguan penyerapan zat besi dan kalsium dalam usus. Kalsium merupakan mineral dalam susu yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi anak.

## **282 Bolehkah bayi minum kopi?**

Tidak. Kopi pun dapat menurunkan penyerapan zat besi pada anak.

## **283 Berapa banyak air putih yang boleh diminum bayi?**

Bayi yang masih disusui eksklusif tidak membutuhkan air putih untuk nutrisinya, namun setelah memulai MPASI bayi bisa jadi membutuhkan tambahan cairan. Perlu diingat, air putih tidak seharusnya

menggantikan ASI atau MPASI. Tawarkan sedikit air putih pada bayi saat makan. Terlalu banyak air putih dapat membuat bayi kenyang dan menolak menyusu atau makan.

## **284 Betulkah sebaiknya kita hanya memberikan sumber karbohidrat terlebih dahulu dan menunda pemberian protein hingga bayi berusia delapan bulan?**

Tidak. Tidak ada urutan tertentu dalam pemberian MPASI. Karbohidrat, protein (daging, ayam, telur, dan ikan), sayuran, dan buah-buahan dapat diberikan sejak bayi berusia enam bulan. Penundaan pemberian ikan dan telur sampai usia satu tahun tidak berguna untuk mencegah alergi.

## **285 Betulkah sayuran sebaiknya diperkenalkan terlebih daripada buah-buahan?**

Tidak. Sayur dan buah dapat dikenalkan secara bersamaan. Tidak terbukti secara ilmiah bahwa pengenalan buah lebih dahulu mempersulit penerimaan sayur.

## **286** Apakah MPASI yang sebaiknya diperkenalkan pertama kali?

Pemberian MPASI pertama yang direkomendasikan adalah makanan pokok (*staple food*) yang merupakan sumber energi dan paling hipoalergenik. Yang menjadi makanan pokok di Indonesia adalah beras. Makanan pokok ini memiliki kandungan zat besi, seng, dan kalsium yang rendah sehingga sebaiknya dimakan dengan sumber makanan lain agar bayi mendapat cukup nutrisi. Bubur susu yang terfortifikasi pun dapat menjadi pilihan sebagai MPASI pertama.

Agar mencukupi kebutuhan nutrisi bayi, makanan pokok berupa beras ini sebaiknya dimakan dengan:

1. Kacang-kacangan (seperti kacang polong, kacang , kedelai, kacang merah).
2. Sumber hewani (misalnya ayam, ikan, sapi, hati ayam, telur, dan keju).
3. Sayuran dan buah berdaun hijau gelap serta oranye (seperti bayam, brokoli, wortel, dan pepaya).
4. Minyak atau lemak (misalnya minyak sayur, margarin, mentega, dan minyak zaitun).

## **287** Bagaimana dengan buah? Apakah bayi boleh diberikan MPASI pertama berupa buah?

Buah dapat diberikan dalam bentuk *puree* (dilumatkan) pada awal MPASI sebagai selingan. Apakah buah dapat diberikan sebagai MPASI pertama dapat dilihat pada jawaban dari pertanyaan sebelumnya.

### **Tahukah Anda?**

- o Memperkenalkan MPASI dalam berbagai variasi rasa dan tekstur kepada bayi amatlah penting untuk membangun pola makan yang sehat.

## **288** Betulkah bahan MPASI yang baru harus diperkenalkan selama 3–5 hari untuk melihat potensi alergi?

Betul. American Academic of Pediatrics merekomendasikan pengenalan bahan baru dalam MPASI selama 3–5 hari.

## **289** Betulkah pada anak yang berisiko alergi, bahan makanan yang sering menyebabkan alergi harus ditunda?

Tidak. Penelitian terbaru menunjukkan penundaan bahan makanan tertentu tidak ada pengaruhnya dalam menurunkan angka alergi. Sebaliknya, semakin dini bahan makanan tersebut diperkenalkan kepada bayi, risiko terjadinya alergi menjadi semakin rendah.

## **290** Betulkah di awal pemberian MPASI sebaiknya dimulai dengan 14 hari menu tunggal?

Tidak. Pemberian menu tunggal tidak direkomendasikan asosiasi dokter anak mana pun, karena tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi.

## **291** Apakah MPASI komersial berbahaya karena mengandung pengawet?

MPASI komersial dibuat berdasarkan ketentuan khusus (Codex Alimentaris) dari WHO yang meliputi standar keamanan, higienitas, dan kandungan nutrisi. Aturan tersebut melarang penggunaan pengawet, zat adiktif lain yang berbahaya untuk anak. Jika tidak memenuhi Codex Alimentarius, sudah dapat dipastikan kalau BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) tidak akan memberikan izin bagi

produk tersebut untuk dijual ke pasaran. MPASI buatan pabrik juga memiliki kandungan makro dan mikronutrien yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi.

## 292 Apa keuntungan MPASI buatan pabrik dibanding MPASI buatan sendiri?

Berikut adalah perbandingan keunggulan MPASI baik buatan pabrik maupun buatan sendiri:

MPASI buatan pabrik	MPASI buatan sendiri
Hemat waktu.	Lebih murah.
Sudah difortifikasi dengan zat besi, seng, yodium, dan vitamin D untuk memastikan kebutuhan nutrisi bayi tercukupi.	Lebih kaya akan rasa, tekstur, dan aroma.

## 293 Apa yang harus diperhatikan saat kita memilih untuk memberikan MPASI buatan sendiri pada bayi?

Selain kebersihannya, pastikan juga MPASI buatan sendiri sudah mencukupi kebutuhan nutrisi bayi, tak hanya secara makronutrien tetapi juga mikronutrien. Beberapa penelitian yang membandingkan pemberian MPASI buatan sendiri dengan buatan pabrik menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan MPASI buatan sendiri lebih berisiko terkena anemia defisiensi besi dan gagal tumbuh.

## **294** Lalu bagaimana memastikan MPASI buatan sendiri dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi?

WHO merekomendasikan pemberian MPASI yang seimbang dan beraneka ragam untuk dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Untuk itu, MPASI setidaknya mengandung empat di antara tujuh hal di bawah ini:

1. Umbi-umbian, akar, dan biji-bijian.
2. Kacang-kacangan.
3. Produk susu (susu, yogurt, keju).
4. Daging-dagingan (misalnya ayam, sapi, ikan, hati ayam).
5. Telur.
6. Buah dan sayuran yang kaya vitamin A.
7. Buah dan sayuran lainnya.

## **295** Apakah yang dimaksud dengan *baby led weaning* (BLW)?

BLW merupakan suatu metode pemberian MPASI yang diperkenalkan oleh Gill Rapley dan Tracey Murkett. Bayi dibiarkan untuk memimpin seluruh

---

proses ini dengan menggunakan naluri dan kemampuan mereka dalam hal menangani makanan. Sederhananya, bayi dibiarkan mengeksplorasi makanannya sejak awal mendapat MPASI, termasuk memutuskan sendiri seberapa banyak yang akan dia makan. Tidak ada aktivitas suap-menyuap oleh orangtua/pengasuh. Makanan yang diberikan pun tidak berupa bubur/*puree* tapi langsung dalam bentuk *finger food* (yang bisa dipegang oleh tangan bayi).

## **296 Benarkah BLW dapat membuat anak menjadi anak yang *picky eater* kelak?**

Hingga kini belum ada bukti ilmiah yang menyatakan hal ini.

## **297 Benarkah BLW melatih motorik halus anak lebih baik dibanding dengan metode konvensional?**

Saat anak mengkonsumsi *finger food* memang koordinasi otot kecil dan matanya sedang dilatih. Namun, hingga kini belum ada penelitian yang membuktikan bahwa motorik halus anak BLW lebih baik dibandingkan anak yang diberikan MPASI secara konvensional.

## **298 Apakah kelemahan pemberian MPASI dengan cara BLW?**

Pemberian MPASI dengan BLW kurang sesuai dengan perkembangan oromotorik anak sehingga dapat menimbulkan beberapa masalah makan di kemudian hari.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa anak yang mendapat MPASI dengan cara BLW mengalami risiko lebih tinggi untuk mengalami defisiensi zat besi, seng, dan B12. Selain itu, anak BLW memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *underweight* dan tersedak dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan MPASI secara konvensional.

## **299 Apakah penggunaan metode BLW pada masa MPASI direkomendasikan?**

Baik IDAI maupun WHO merekomendasikan *responsive feeding* sebagai cara pemberian MPASI alih-alih BLW.

## **300 Apakah yang dimaksud dengan *responsive feeding*?**

*Responsive feeding* pada umumnya dilakukan sebagaimana berikut:

1. Memberi makanan pada bayi secara langsung (alias menyuapi) dan membantu anak yang lebih besar saat mereka makan sendiri. Pemberi makan harus sensitif terhadap tanda lapar dan kenyang anak.
2. Berikan makan perlahan dan dengan sabar. Dorong anak untuk makan, BUKAN dengan paksaan.
3. Jika anak menolak banyak makanan, bereksperimenlah dengan kombinasi makanan yang berbeda rasa atau tekstur.
4. Meminimalkan distraksi saat makan.
5. Memahami bahwa waktu makan adalah masa belajar dan menunjukkan kasih sayang. Bicaralah pada anak saat makan dengan kontak mata.

## 301 Bagaimana tanda bayi lapar atau kenyang?

<i>Lapar</i>	<i>Kenyang</i>
1. Antusias jika didudukkan di kursi makannya.	1. Memalingkan wajah atau menutup mulut ketika melihat sendok/ makanan.
2. Memasukkan tangan ke dalam mulut.	2. Menutup mulut dengan tangan.
3. Melakukan gerakan mengisap atau mengecapkan bibir.	3. Tertidur.
4. Membuka mulut saat melihat sendok/makanan.	4. Rewel karena terus diberi makan.
5. Berusaha menjangkau makanan.	
6. Rewel karena ingin makan.	

### **302 Kudapan atau makanan selingan apa yang sebaiknya diberikan pada bayi?**

Makanan selingan yang baik adalah yang mengandung energi dan bernutrisi. Buah-buahan seperti avokad dan pisang, puding susu, dan roti dengan mentega adalah beberapa makanan selingan yang baik.

### **303 Kudapan atau makanan selingan apa yang sebaiknya dihindari bayi?**

Makanan selingan yang sebaiknya dihindari adalah makanan yang mengandung kadar gula yang tinggi (dapat merusak gigi) dan bernutrisi rendah seperti permen atau soda.

### **304 Pentingkah mengatur jadwal makan bayi?**

Penting. Bayi harus dibantu untuk mengatur diri agar mampu menyadari rasa lapar dan kenyang pada dirinya. Rasa lapar berhubungan dengan waktu pengosongan lambung sehingga mengatur waktu makan perlu disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung.

## 305 Bagaimana contoh jadwal makan bayi?

Waktu	6–8 bulan	9–11 bulan
06.00	ASI	ASI
08.00	Makan pagi	Makan pagi
10.00	ASI/selingan	ASI/selingan
12.00	Makan siang	Makan siang
14.00	ASI	ASI
16.00	Selingan	Selingan
18.00	Makan malam	Makan malam
20.00	ASI*	ASI*
24.00	ASI*	ASI*
03.00	ASI*	ASI*

\* Jika bayi masih menghendaknya.

## 306 Berapa lama seharusnya durasi makan bayi?

Waktu makan bayi harus dibatasi tidak lebih dari tiga puluh menit.

## 307 Bayi saya menolak makan kentang rebus saat ditawarkan. Apakah ini berarti ia tak menyukainya?

Jika bayi menolak satu makanan tertentu, tawarkan kembali di saat lain hingga 10–15 kali sebelum kita menyatakan bahwa ia tidak menyukai makanan tersebut.

## Tahukah Anda?

o

Kuncup pengecap (*taste bud*) mulai terbentuk sejak janin berusia tujuh minggu dalam kandungan. Sejak lahir, bayi sudah dapat merasakan manis dan asam, sementara asin dan pahit dapat dirasakan sejak bayi berusia empat bulan.

# 5

## Fase 1-2 Tahun



Dibandingkan dengan sebelumnya, di masa ini anak tumbuh pada tingkat yang lebih lambat dan sering kali mengalami penurunan nafsu makan. Perkembangan anak pada saat ini menginjak tahap ketika kemandirian menjadi sangat penting dan penolakan makanan dapat membuat anak merasa memegang kendali. Alasan ini dapat membuat upaya pemberian makanan berkualitas menjadi sangat menantang bagi orangtua.

### **308 Betulkah menyusui untuk batita tidak bermanfaat?**

Menyusui untuk bayi memang memiliki banyak sekali manfaat, tapi bukan berarti manfaatnya hilang setelah bayi berusia di atas setahun. ASI masih mengandung faktor imun yang memproteksi batita. Menyusui masih mempunyai banyak manfaat untuk batita.

### **309 Betulkah menyusui batita akan membuatnya manja dan sangat tergantung pada ibu?**

Menyusui batita sampai siap disapih akan memberinya rasa nyaman dan aman dan justru akan membuatnya lebih mandiri kelak.

### **310 Betulkah menyusui batita dapat membuatnya sulit makan sehingga justru akan mengganggu tumbuh kembangnya?**

Sebetulnya ini bisa saja benar. Di atas setahun, ASI saja hanya mencukupi 30% kebutuhan nutrisi batita sehingga sisanya harus tercukupi dari makanan. Jika sudah kenyang/puas menyusu, batita tidak mau makan. Namun pada kebanyakan kasus, frekuensi

serta kuantitas menyusu akan mulai berkurang sejak batita berusia setahun.

### **311 Betulkah menyusui batita dapat membahayakan perkembangan emosi maupun psikologisnya kelak?**

Tidak ada penelitian ilmiah yang membuktikan bahwa menyusui batita membahayakan ibu maupun batita itu sendiri.

### **312 Bagaimana jika bayi saya yang sudah mendapat MPASI masih disusui dan sulit makan? Bolehkah jika hanya disusui saja?**

Di atas usia enam bulan, ASI hanya mencukupi 70% kebutuhan bayi. Di atas usia sembilan bulan, ASI hanya mencukupi 50% kebutuhannya dan di atas usia setahun hanya 30% saja. Karena itu, sisa kebutuhannya harus dicukupi lewat makanan berimbang. Demikian pula dengan kecukupan mikronutrien seperti zat besi atau seng yang sudah tidak dapat tercukupi hanya dari ASI. Jika bayi sulit makan, segeralah berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui penyebabnya.

### **313** Haruskah saya menyapih bayi jika hamil lagi? Saya khawatir nutrisi untuk janin menjadi berkurang dan bisa terganggu jika tetap menyusui.

Pada keadaan yang normal tidak didapatkan bukti ilmiah bahwa menyusui saat hamil dapat menimbulkan risiko kesehatan untuk janin yang dikandung. Berkonsultasilah kepada dokter jika ingin tetap menyusui saat hamil.

### **314** Anak saya sudah berusia setahun. Saya tidak dapat memberikan ASI lagi karena sedang mengandung dan mengalami masalah kehamilan. Apakah ia masih harus minum susu?

Susu baik untuk anak karena:

1. Jumlah kalsium yang terkandung dalam susu amat tinggi dan mudah diserap tubuh. Tubuh manusia menggunakan kalsium untuk membangun tulang dan gigi yang kuat dan proses ini biasanya mulai menurun saat kita dewasa. Saat dewasa kita, terutama wanita, akan kehilangan massa tulang. Jika asupan makanan/minuman seorang anak tidak mencukupi kebutuhan kalsiumnya, kelak ia

berisiko tinggi terkena osteoporosis. Selain itu, kalsium juga berperan untuk memastikan semua otot dan saraf kita bekerja dengan benar.

2. Susu kaya akan laktosa yang sangat dibutuhkan untuk perkembangan otak anak.
3. Penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan kalsium, magnesium, vitamin A, dan vitamin B anak yang rutin minum susu akan lebih tercukupi dibandingkan dengan yang tidak minum susu.
4. Susu juga mengandung berbagai macam vitamin dan mineral, seperti vitamin B, magnesium, fosfor, dan vitamin D. Kesemuanya diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

Sebetulnya, sumber kalsium bukan hanya dari susu tetapi dari berbagai sayuran berdaun hijau dan semua produk turunan susu seperti keju, yogurt, dan mentega. Hanya saja untuk mencukupi kebutuhan kalsiumnya, anak harus mengonsumsi makanan sumber kalsium dalam jumlah yang cukup setiap harinya. Jika asupan makanannya belum mengandung cukup kalsium, anak sebaiknya minum susu. Karena kebanyakan anak berusia satu tahun bisa dibilang

masih belajar makan dan juga melewati fase pilih-pilih makanan, maka minum susu bagi anak di usia tersebut sangatlah dianjurkan. Berbagai asosiasi dokter anak di seluruh penjuru dunia pun hingga saat ini masih merekomendasikan anak untuk minum susu.

### **315** **Susu apa yang baik untuk anak? UHT (*ultra high temperature*) atau susu formula?**

Pada dasarnya, susu formula, UHT, dan susu pasteurisasi sama-sama berasal dari susu sapi yang diproses. Supaya tidak membingungkan, susu formula akan ditulis dengan nama GUM (singkatan dari *growing up milk*—nama yang sudah lazim digunakan untuk menyebut susu formula anak di atas setahun) sedangkan UHT akan disebut dengan CM (*cow's milk*).

GUM adalah susu untuk anak berusia 1–3 tahun yang sudah difortifikasi sehingga kecukupan vitamin dan mineralnya sudah sesuai dengan kebutuhan anak di usia tersebut. CM adalah susu sapi yang diproses namun tidak difortifikasi seperti UHT atau pasteurisasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa

1. Anak dari kelompok GUM lebih tercukupi kebutuhan vitamin D, vitamin A, seng, dan

zat besinya bila dibandingkan dengan anak yang mendapat CM. Sementara itu, kebutuhan kalsium di kedua kelompok sama-sama tercukupi.

2. Anak yang mendapat CM memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena defisiensi zat besi dibandingkan yang mendapat GUM.
3. Kebutuhan vitamin D, vitamin A, seng, dan zat besi hanya tercukupi oleh GUM.
4. Anak yang mengonsumsi CM berisiko lebih tinggi terhadap defisiensi vitamin D dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi GUM.

Susu mana yang akan dipilih sangat tergantung dari keadaan anak masing-masing. Jika anak berstatus gizi baik, mau makan secara variatif, dan kebutuhan zat besi, seng, vitamin A dan D dari makanan sudah terpenuhi, tentu CM (baik UHT maupun pasteurisasi) sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan kalsiumnya. Tetapi, jika anak berstatus gizi kurang (apalagi buruk) dan punya masalah makan (seperti pilih-pilih makanan), GUM dapat menjadi pilihan.

## Tahukah Anda?



- o Anak berusia setahun ke atas yang mengonsumsi susu sapi (UHT/pasteurisasi) lebih dari 500 ml/hari dapat menderita defisiensi besi karena susu hanya mengandung sedikit zat besi dan kelebihan susu dapat menurunkan nafsu makannya.

## 316 Makanan apa yang dapat diberikan untuk anak yang berusia di atas setahun?

Anak berusia di atas setahun mulai dapat diberikan *table food* atau makanan keluarga.

## 317 Berapa kali dan berapa banyak makanan dapat diberikan kepada anak yang berusia di atas setahun?

Usia anak	Frekuensi	Jumlah makanan setiap kali makan
Lebih dari satu tahun	3 kali makan besar 1–2 kali selingan	Kurang lebih 1 mangkuk (250 cc)

### 318 Bagaimana contoh jadwal makan pada anak?

Waktu	12–23 bulan
06.00	ASI
08.00	Makan pagi
10.00	Selingan
12.00	Makan siang
14.00	ASI
16.00	Selingan
18.00	Makan malam
20.00	ASI*
24.00	ASI*
03.00	ASI*

\*Jika anak masih menginginkannya

### 319 Bolehkah memberikan jus buah pada anak yang berusia di atas setahun?

Jus buah dapat diberikan pada anak usia 1–6 tahun dengan jumlah antara 120–180 cc/hari. Terlalu banyak memberikan jus buah dapat menyebabkan peningkatan berat badan berlebih, diare, dan kerusakan gigi.



## **320 Anak saya kesulitan makan makanan kasar dan hanya mau makan bubur halus padahal sudah berusia dua tahun. Normalkah ini?**

Tidak. Di atas usia setahun, seharusnya anak sudah dapat mengonsumsi makanan keluarga. Berkonsultasilah kepada dokter untuk mencari penyebabnya.

## **321 Apakah yang dimaksud dengan aturan makan?**

Aturan makan adalah beberapa hal yang sebaiknya diterapkan pada anak untuk mengatur pola makannya. Aturan makan mencakup hal-hal di bawah ini:

### ***Jadwal***

1. Atur jadwal makan batita secara rutin.
2. Batasi waktu makan batita selama 30 menit sekali makan. Habis atau tidak habis, selesaikan.
3. Tidak ada yang ditawarkan di antara waktu makan selain air putih.

### ***Lingkungan***

1. Jangan memaksakan batita untuk makan.
2. Jangan memberikan makanan sebagai hadiah/*reward*.
3. Tidak ada distraksi saat makan seperti mainan, televisi, atau naik odong-odong.

**Prosedur**

1. Berikan makanan dalam porsi kecil.
2. Berikan makanan cair atau minuman setelah makanan padat.
3. Dorong anak untuk makan sendiri dengan pendampingan.
4. Bereskan makanan jika setelah 10–15 menit anak memainkan makanannya tanpa benar-benar makan.
5. Hentikan proses makan jika anak makan dalam keadaan marah.
6. Bersihkan mulut atau meja makan yang berantakan hanya setelah proses makan anak selesai.

## **322 Anak saya selalu pilih-pilih makanan. Apakah ia termasuk *picky eater*?**

Belum tentu. *Picky eater* berarti anak mau mengonsumsi berbagai jenis makanan baik yang sudah maupun yang belum dikenalnya tapi menolak mengonsumsi dalam jumlah yang cukup. Selain jumlah yang tidak cukup, *picky eater* pun berhubungan dengan rasa dan tekstur makanan. Walaupun pilih-pilih makanan, *picky eater* masih mau mengonsumsi minimal satu macam makanan dari setiap kelompok karbohidrat, protein, sayur/buah dan susu. Misalnya, walaupun anak menolak makan nasi, ia masih mau makan roti atau mi.

Ada pula yang disebut dengan *selective eater*. *Selective eater* adalah anak yang menolak segala jenis makanan dalam kelompok makanan tertentu, misalnya anak yang sama sekali enggan mengonsumsi karbohidrat, baik itu nasi, roti, atau mi.

## **323** Apa yang harus saya lakukan jika anak saya *picky eater*?

Yang bisa dilakukan adalah:

1. Memperkenalkan makanan 10–15 kali sebelum memutuskan si anak tidak menyukainya.
2. Memberikan makanan dalam porsi kecil.
3. Tidak memaksa atau menghukum anak.
4. Memberikan contoh makan yang menyenangkan. Jika melihat orang lain melahap makanan serupa, dia akan lebih tertarik mencobanya.
5. Selalu menyajikan menu makanan yang bervariasi.
6. Memastikan bahwa orangtua atau keluarga di rumah pun makan makanan yang berimbang. Jika si ayah malas makan sayur, anak pun akan meniru.
7. Menghindari pemberian jus buah atau susu berlebihan.

### **324 Bolehkah anak saya minum jus buah?**

Jus buah dapat diberikan pada anak yang berusia di atas satu tahun dalam jumlah terbatas, sekitar 120–160 cc per hari.

### **325 Anak saya suka sekali mengemut makanannya. Apa yang harus saya lakukan?**

Mengemut makanan biasanya sering terjadi pada batita. Hal ini disebabkan karena orangtua sering berlama-lama dalam proses makan. Selain itu bisa juga karena banyaknya “pengganggu” seperti mainan, siaran televisi, atau gawai, yang membuatnya “melupakan” kegiatan makan dan berhenti mengunyah. Ikutilah aturan makan untuk mengatasinya. Jika masalah masih belum teratasi, berkonsultasilah kepada dokter.

### **326 Anak saya sering sekali melepeh makanan dan menutup mulut rapat-rapat setiap melihat makanan. Apa yang harus saya lakukan?**

Gangguan perkembangan dan gangguan sensori oromotorik dapat menyebabkan beberapa masalah seperti anak suka mengemut atau melepeh makanan. Berkonsultasilah kepada dokter untuk mencari tahu penyebabnya.

### **327 Apakah anak saya membutuhkan suplemen vitamin A?**

WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian suplemen vitamin A pada anak berusia 6–59 bulan. Di Indonesia, pemberian suplemen vitamin A dilaksanakan serempak pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu atau Puskesmas.

### **328 Apakah anak saya membutuhkan suplemen zat besi?**

IDAI merekomendasikan pemberian suplemen zat besi untuk bayi BBLR dengan berat lahir kurang dari 2500 gram mulai usia satu bulan sampai dua tahun, dan untuk bayi cukup bulan sejak usia empat bulan sampai dua tahun. Walaupun begitu, WHO menyatakan bahwa pemenuhan zat besi anak sebaiknya dicukupi terlebih dahulu dari makanannya. Pemberian zat besi di negara endemis malaria dan tropis seperti Indonesia harus dilakukan dengan sangat hati-hati. Sebaiknya berkonsultasilah terlebih dahulu kepada dokter sebelum melakukannya.

### **329 Apakah anak saya membutuhkan suplemen seng?**

WHO merekomendasikan pemberian suplemen seng pada anak yang diare sebagai terapi tambahan.

---

## 330 Apakah anak saya membutuhkan multivitamin?

Pada dasarnya jika anak rutin mengonsumsi makanan dengan nutrisi berimbang, suplementasi multivitamin dan mineral tidak dibutuhkan. Namun, multivitamin bisa jadi dibutuhkan pada beberapa keadaan ini:

1. Anak mengalami sulit makan yang berkepanjangan.
2. Anak adalah vegetarian atau vegan.
3. Anak memiliki intoleransi atau alergi makanan.

Sebelum memberikan multivitamin, berkonsultasilah dahulu kepada dokter.

### Tahukah Anda?

- o Anak berusia di atas satu tahun membutuhkan zat besi 5,5 kali lebih tinggi, kalsium empat kali lebih tinggi, dan asam lemak esensial tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (per kilogram berat badan).

### **331 Betulkah anak yang berusia di bawah tiga tahun lebih berisiko tersedak dibandingkan dengan anak yang lebih besar? Apa yang harus dilakukan untuk mencegah hal ini?**

Betul. Perhatikanlah hal-hal berikut ini untuk mengurangi risiko tersedak:

1. Hindarilah selalu pemberian makan sambil bermain atau berlari-lari. Pantaulah anak setiap waktu makan.
2. Pastikan anak selalu berada dalam posisi duduk di meja makan saat makan.
3. Potonglah makanan menjadi bagian-bagian kecil.
4. Hindarilah makanan yang berisiko membuat anak tersedak (kecuali dalam potongan kecil) seperti: bakso, *popcorn*, sosis, kacang, kismis.

### **332 Anak saya senang sekali dengan makanan yang sedikit pedas. Apakah dia boleh diberikan makanan seperti itu?**

Selama tidak ada keluhan seperti diare atau kembung setelahnya, tidak apa-apa. Setiap anak memiliki preferensi rasa yang berbeda. Asal tidak terlalu berlebihan, tidak masalah.

---

### 333 Apakah yang dimaksud dengan *hidden hunger*?

*Hidden hunger* atau kelaparan yang tak terlihat adalah salah satu bentuk malnutrisi berupa defisiensi mikronutrien seperti vitamin dan mineral.

### 334 Minuman apakah yang sebaiknya diberikan kepada anak berusia setahun ke atas?

Jenis minuman	1–2 tahun
ASI	Dapat dilanjutkan selama ibu dan anak masih menginginkannya. Pemberian dilakukan setelah makan.
Susu sapi (segar/bubuk/UHT)	Berikan yang <i>full-fat</i> .
Susu kedelai/soya (segar/UHT)	Bisa diberikan pada anak yang memiliki alergi susu sapi, tetapi konsultasikan dulu pemberian minuman ini kepada dokter.
Air putih	Dorong anak untuk minum air putih secara rutin. Berikan di antara waktu makan atau setelah makan.
Jus buah	Tidak terlalu penting. Jika mau memberikan jus buah murni, encerkan dengan air agar tak terlalu manis. Batasi pemberiannya tidak lebih dari 120–180 cc/hari.
Sari buah, <i>infused water</i> , minuman bervitamin, minuman elektrolit, <i>soft drink</i> .	Jangan diberikan pada batita.
Teh atau kopi*	Jangan diberikan pada batita.

\*Teh atau kopi mengandung kafein yang tidak baik untuk batita. Teh juga dapat menghambat penyerapan zat besi pada batita.

## Tahukah Anda?

o

Konsumsi protein yang terlalu tinggi pada anak dapat meningkatkan risiko obesitas kelak, sementara konsumsi gula yang terlalu banyak berhubungan dengan obesitas dan karies gigi pada anak.

# 6

## Pemantauan Pertumbuhan



Pertumbuhan sepanjang tahap awal kehidupan seorang anak berlangsung sangat cepat. Umumnya, pada usia setahun seorang anak memiliki berat badan sekitar tiga kali dari saat lahir dan panjang badan satu setengah kali dari saat lahir. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anak tidak dapat mencapai standar pertumbuhan ini. Dengan intervensi yang tepat, banyak yang akhirnya dapat mencapai potensi pertumbuhan optimalnya. Karena itulah pemantauan pertumbuhan sangat penting untuk secara dini mendeteksi adanya masalah nutrisi pada anak.

### **335 Apakah yang dimaksud dengan pertumbuhan?**

Pertumbuhan dapat didefinisikan sebagai penambahan ukuran, jumlah sel, dan jaringan pembentuk tubuh lainnya sehingga ukuran fisik dan bentuk tubuh seseorang bertambah sebagian atau secara keseluruhan.

### **336 Mengapa memantau pertumbuhan anak itu penting?**

Memonitor pertumbuhan dapat mendeteksi adanya gangguan pertumbuhan secara dini sehingga dapat segera diberi intervensi. Gangguan pertumbuhan yang tidak terdeteksi dan tidak diintervensi menyebabkan efek jangka panjang yang dapat menurunkan kualitas hidup seorang anak.

### **337 Bagaimana cara memantau pertumbuhan?**

Pertumbuhan dapat dinilai dengan mengukur tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala.

### 338 Kapan seharusnya pemantauan pertumbuhan dilakukan?

Usia	Pemantauan
1 tahun pertama	Setiap bulan
2-3 tahun	Setiap 3 bulan

### 339 Berapa seharusnya kenaikan berat badan bayi setiap bulannya?

Usia	gram/hari	gram/bulan
0-3 bulan	25-30	750-900
4-6 bulan	20	600
7-9 bulan	15	450
10-12 bulan	10	200-300
Di atas setahun		2 kg/tahun

### 340 Berapakah seharusnya kenaikan tinggi badan bayi setiap bulan?

Usia	cm/tahun
1 tahun pertama	25
2 tahun	12,5
3 tahun	8 cm

### **341** Bagaimana memastikan pertumbuhan anak sesuai dengan yang seharusnya?

Bawalah anak secara teratur ke pusat pelayanan kesehatan. Bila kita curiga terhadap adanya kelainan pertumbuhan, segeralah bawa anak ke dokter. Pastikan bahwa setiap kali anak diukur berat, panjang/tinggi badan, dan lingkar kepalanya, data tersebut diplot di kurva pertumbuhan yang sesuai agar keadaannya dapat dinilai.

### **342** Apakah kurva pertumbuhan yang dapat dipakai?

Saat ini Indonesia menggunakan kurva pertumbuhan milik WHO untuk anak berusia di bawah lima tahun. Indikator yang umum digunakan di Indonesia adalah berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), meski ada juga indikator lain seperti tinggi badan menurut usia (TB/U), dan berat badan menurut usia (BB/U).

### **343** Bagaimana dengan kurva pertumbuhan yang ada di dalam Kartu Menuju Sehat (KMS)?

Kurva pertumbuhan yang ada di dalam Kartu Menuju Sehat adalah kurva pertumbuhan WHO dengan indikator berat badan menurut usia.

### **344 Kapan orangtua harus waspada dan membawa anaknya ke dokter?**

Waspada dan bawalah anak ke dokter apabila:

1. Berat badan anak turun.
2. Berat badan anak stagnan (tetap) sejak sebulan yang lalu.
3. Terjadi *faltering growth*.

### **345 Apakah yang dimaksud dengan *faltering growth*?**

*Faltering growth* adalah kenaikan berat badan yang kurang dari seharusnya. Hal ini dapat dilihat berdasarkan kurva pertumbuhan WHO berat badan menurut usia atau Kartu Menuju Sehat.

Sebagai contoh, jika Kartu Menuju Sehat seorang anak perempuan menunjukkan hasil yang seperti ini, maka ia sudah disebut mengalami *faltering growth*. Mengapa demikian? Karena plot berat badan menurut usianya semakin menurun dari garis tengah (median) walaupun belum memotong garis merah.

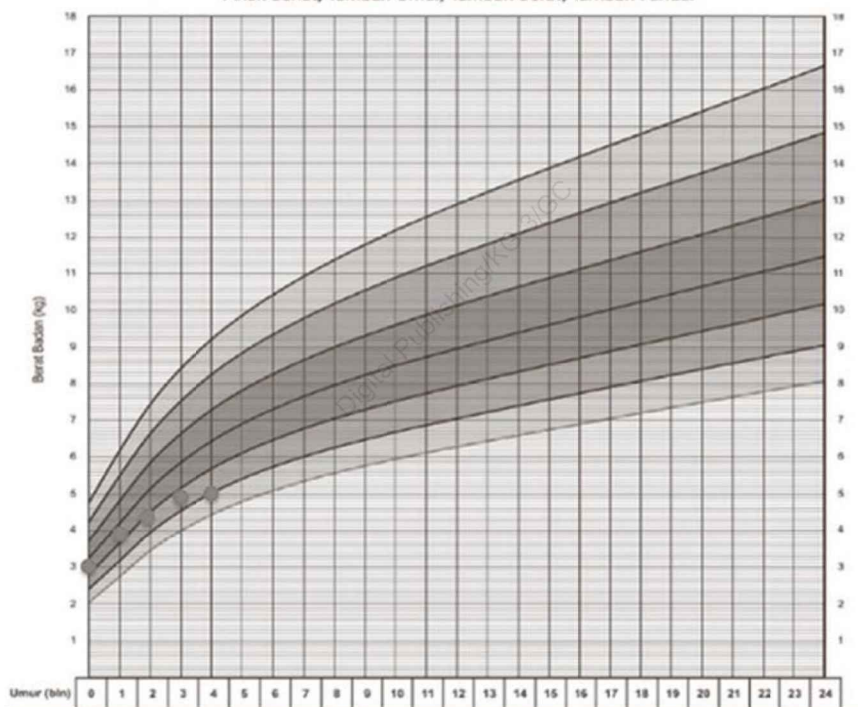


**KMS**  
KARTU MENUJU SEHAT  
Untuk Perempuan

Nama Anak : .....

Nama Penyandu : .....

**Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan  
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai**



## Tahukah Anda?

- *Faltering growth* terjadi karena asupan energi dari makanan anak tidak mencukupi kebutuhan untuk pertumbuhannya sehingga anak mengalami kekurangan nutrisi. Sering kali, hal ini terjadi akibat meningkatnya kebutuhan energi anak karena kondisi medis tertentu. Periode mulai MPASI adalah masa tersering anak mengalami *faltering growth*.

## 346 Mengapa berat anak saya sulit sekali naik?

Penyebab berat badan sulit naik dapat dilihat di tabel berikut:

Kurangnya asupan nutrisi	Faktor psikososial	Gangguan penyerapan	Penggunaan energi yang berlebihan	Penyebab lainnya
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurangnya asupan ASI atau makanan.</li> <li>2. Kesulitan menyusui.</li> <li>3. Diet ketat ibu menyusui (misalnya diet rendah lemak atau karena vegetarian).</li> <li>4. Kelainan struktur bayi, misalnya <i>cleft lip palate</i> (sumbing).</li> <li>5. Muntah berkepanjangan.</li> <li>6. Tidak mau makan atau minum karena penyakit kronis.</li> <li>7. Kesalahan pembuatan susu formula.</li> <li>8. Pengenalan MPASI terlalu dini/lambat.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orangtua yang depresi.</li> <li>2. Kurangnya dukungan dari lingkungan.</li> <li>3. Kemiskinan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intoleransi susu sapi.</li> <li>2. Diare berkepanjangan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyakit kronis.</li> <li>2. Infeksi Saluran Kencing (ISK).</li> <li>3. Hipertiroid.</li> <li>4. Penyakit jantung bawaan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelainan genetik.</li> </ol>

## Tahukah Anda?

○ Kebutuhan energi dan pola pertumbuhan anak **sangatlah individual**. Penanda terbaik seorang anak tercukupi kebutuhannya adalah tingkat pertumbuhan pada panjang badan, berat badan, dan lingkaran kepala. Pertumbuhan anak harus dievaluasi secara rutin.

### **347 Berapakah berat badan yang ideal untuk anak berusia satu tahun?**

Berat badan ideal tidak dilihat berdasarkan umur anak melainkan berdasarkan panjang atau tinggi badannya. Hal ini dapat dilihat pada tabel Berat Badan menurut Panjang Badan (Kemenkes, 2010), dengan cara membaca tabel sebagai berikut:

1. Lihat baris panjang badan di tabel yang sesuai dengan panjang/tinggi badan anak.
2. Geser ke kanan sampai ke median.
3. Angka yang tertera di kolom median itulah yang merupakan berat badan ideal anak.

**Laki-laki****Standar Berat Badan menurut Panjang Badan  
(umur 0–24 bulan)**

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
45.0	1.9	2.0	2.2	2.4	2.7	3.0	3.3
45.5	1.9	2.1	2.3	2.5	2.8	3.1	3.4
46.0	2.0	2.2	2.4	2.6	2.9	3.1	3.5
46.5	2.1	2.3	2.5	2.7	3.0	3.2	3.6
47.0	2.1	2.3	2.5	2.8	3.0	3.3	3.7
47.5	2.2	2.4	2.6	2.9	3.1	3.4	3.8
48.0	2.3	2.5	2.7	2.9	3.2	3.6	3.9
48.5	2.3	2.6	2.8	3.0	3.3	3.7	4.0
49.0	2.4	2.6	2.9	3.1	3.4	3.8	4.2
49.5	2.5	2.7	3.0	3.2	3.5	3.9	4.3
50.0	2.6	2.8	3.0	3.3	3.6	4.0	4.4
50.5	2.7	2.9	3.1	3.4	3.8	4.1	4.5
51.0	2.7	3.0	3.2	3.5	3.9	4.2	4.7
51.5	2.8	3.1	3.3	3.6	4.0	4.4	4.8
52.0	2.9	3.2	3.5	3.8	4.1	4.5	5.0
52.5	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.6	5.1
53.0	3.1	3.4	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3
53.5	3.2	3.5	3.8	4.1	4.5	4.9	5.4
54.0	3.3	3.6	3.9	4.3	4.7	5.1	5.6
54.5	3.4	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3	5.8
55.0	3.6	3.8	4.2	4.5	5.0	5.4	6.0
55.5	3.7	4.0	4.3	4.7	5.1	5.6	6.1
56.0	3.8	4.1	4.4	4.8	5.3	5.8	6.3
56.5	3.9	4.2	4.6	5.0	5.4	5.9	6.5
57.0	4.0	4.3	4.7	5.1	5.6	6.1	6.7
57.5	4.1	4.5	4.9	5.3	5.7	6.3	6.9
58.0	4.3	4.6	5.0	5.4	5.9	6.4	7.1
58.5	4.4	4.7	5.1	5.6	6.1	6.6	7.2
59.0	4.5	4.8	5.3	5.7	6.2	6.8	7.4
59.5	4.6	5.0	5.4	5.9	6.4	7.0	7.6
60.0	4.7	5.1	5.5	6.0	6.5	7.1	7.8
60.5	4.8	5.2	5.6	6.1	6.7	7.3	8.0
61.0	4.9	5.3	5.8	6.3	6.8	7.4	8.1
61.5	5.0	5.4	5.9	6.4	7.0	7.6	8.3
62.0	5.1	5.6	6.0	6.5	7.1	7.7	8.5
62.5	5.2	5.7	6.1	6.7	7.2	7.9	8.6

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
63.0	5.3	5.8	6.2	6.6	7.4	8.0	8.8
63.5	5.4	5.9	6.4	6.9	7.5	8.2	8.9
64.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.6	8.3	9.1
64.5	5.6	6.1	6.6	7.1	7.8	8.5	9.3
65.0	5.7	6.2	6.7	7.3	7.9	8.6	9.4
65.5	5.8	6.3	6.8	7.4	8.0	8.7	9.6
66.0	5.9	6.4	6.9	7.5	8.2	8.9	9.7
66.5	6.0	6.5	7.0	7.6	8.3	9.0	9.9
67.0	6.1	6.6	7.1	7.7	8.4	9.2	10.0
67.5	6.2	6.7	7.2	7.9	8.5	9.3	10.2
68.0	6.3	6.8	7.3	8.0	8.7	9.4	10.3
68.5	6.4	6.9	7.5	8.1	8.8	9.6	10.5
69.0	6.5	7.0	7.6	8.2	8.9	9.7	10.6
69.5	6.6	7.1	7.7	8.3	9.0	9.8	10.8
70.0	6.6	7.2	7.8	8.4	9.2	10.0	10.9
70.5	6.7	7.3	7.9	8.5	9.3	10.1	11.1
71.0	6.8	7.4	8.0	8.6	9.4	10.2	11.2
71.5	6.9	7.5	8.1	8.8	9.5	10.4	11.3
72.0	7.0	7.6	8.2	8.9	9.6	10.5	11.5
72.5	7.1	7.6	8.3	9.0	9.8	10.6	11.6
73.0	7.2	7.7	8.4	9.1	9.9	10.8	11.8
73.5	7.2	7.8	8.5	9.2	10.0	10.9	11.9
74.0	7.3	7.9	8.6	9.3	10.1	11.0	12.1
74.5	7.4	8.0	8.7	9.4	10.2	11.2	12.2
75.0	7.5	8.1	8.8	9.5	10.3	11.3	12.3
75.5	7.6	8.2	8.8	9.6	10.4	11.4	12.5
76.0	7.6	8.3	8.9	9.7	10.6	11.5	12.6
76.5	7.7	8.3	9.0	9.8	10.7	11.6	12.7
77.0	7.8	8.4	9.1	9.9	10.8	11.7	12.8
77.5	7.9	8.5	9.2	10.0	10.9	11.9	13.0
78.0	7.9	8.6	9.3	10.1	11.0	12.0	13.1
78.5	8.0	8.7	9.4	10.2	11.1	12.1	13.2
79.0	8.1	8.7	9.5	10.3	11.2	12.2	13.3
79.5	8.2	8.8	9.5	10.4	11.3	12.3	13.4
80.0	8.2	8.9	9.6	10.4	11.4	12.4	13.6
80.5	8.3	9.0	9.7	10.5	11.5	12.5	13.7

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
81.0	8.4	9.1	9.8	10.6	11.6	12.6	13.8
81.5	8.5	9.1	9.9	10.7	11.7	12.7	13.9
82.0	8.5	9.2	10.0	10.8	11.8	12.8	14.0
82.5	8.6	9.3	10.1	10.9	11.9	13.0	14.2
83.0	8.7	9.4	10.2	11.0	12.0	13.1	14.3
83.5	8.8	9.5	10.3	11.2	12.1	13.2	14.4
84.0	8.9	9.6	10.4	11.3	12.2	13.3	14.6
84.5	9.0	9.7	10.5	11.4	12.4	13.5	14.7
85.0	9.1	9.8	10.6	11.5	12.5	13.6	14.9
85.5	9.2	9.9	10.7	11.6	12.6	13.7	15.0
86.0	9.3	10.0	10.8	11.7	12.8	13.9	15.2
86.5	9.4	10.1	11.0	11.9	12.9	14.0	15.3
87.0	9.5	10.2	11.1	12.0	13.0	14.2	15.5
87.5	9.6	10.4	11.2	12.1	13.2	14.3	15.6
88.0	9.7	10.5	11.3	12.2	13.3	14.5	15.8
88.5	9.8	10.6	11.4	12.4	13.4	14.8	15.9
89.0	9.9	10.7	11.5	12.5	13.5	14.7	16.1
89.5	10.0	10.8	11.6	12.6	13.7	14.9	16.2
90.0	10.1	10.9	11.8	12.7	13.8	15.0	16.4
90.5	10.2	11.0	11.9	12.8	13.9	15.1	16.5
91.0	10.3	11.1	12.0	13.0	14.1	15.3	16.7
91.5	10.4	11.2	12.1	13.1	14.2	15.4	16.8
92.0	10.5	11.3	12.2	13.2	14.3	15.6	17.0
92.5	10.6	11.4	12.3	13.3	14.4	15.7	17.1
93.0	10.7	11.5	12.4	13.4	14.6	15.8	17.3
93.5	10.7	11.6	12.5	13.5	14.7	16.0	17.4
94.0	10.8	11.7	12.6	13.7	14.8	16.1	17.6
94.5	10.9	11.8	12.7	13.8	14.9	16.3	17.7
95.0	11.0	11.9	12.8	13.9	15.1	16.4	17.9
95.5	11.1	12.0	12.9	14.0	15.2	16.5	18.0
96.0	11.2	12.1	13.1	14.1	15.3	16.7	18.2
96.5	11.3	12.2	13.2	14.3	15.5	16.8	18.4
97.0	11.4	12.3	13.3	14.4	15.6	17.0	18.5
97.5	11.5	12.4	13.4	14.5	15.7	17.1	18.7
98.0	11.6	12.5	13.5	14.6	15.9	17.3	18.9
98.5	11.7	12.6	13.6	14.8	16.0	17.5	19.1

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
99.0	11.8	12.7	13.7	14.9	16.2	17.8	19.2
99.5	11.9	12.8	13.9	15.0	16.3	17.8	19.4
100.0	12.0	12.9	14.0	15.2	16.5	18.0	19.6
100.5	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.1	19.8
101.0	12.2	13.2	14.2	15.4	16.8	18.3	20.0
101.5	12.3	13.3	14.4	15.6	16.9	18.5	20.2
102.0	12.4	13.4	14.5	15.7	17.1	18.7	20.4
102.5	12.5	13.5	14.6	15.9	17.3	18.8	20.6
103.0	12.6	13.6	14.8	16.0	17.4	19.0	20.8
103.5	12.7	13.7	14.9	16.2	17.6	19.2	21.0
104.0	12.8	13.9	15.0	16.3	17.8	19.4	21.2
104.5	12.9	14.0	15.2	16.5	17.9	19.6	21.5
105.0	13.0	14.1	15.3	16.6	18.1	19.8	21.7
105.5	13.2	14.2	15.4	16.8	18.3	20.0	21.9
106.0	13.3	14.4	15.6	16.9	18.5	20.2	22.1
106.5	13.4	14.5	15.7	17.1	18.6	20.4	22.4
107.0	13.5	14.6	15.9	17.3	18.8	20.6	22.6
107.5	13.6	14.7	16.0	17.4	19.0	20.8	22.8
108.0	13.7	14.9	16.2	17.6	19.2	21.0	23.1
108.5	13.8	15.0	16.3	17.8	19.4	21.2	23.3
109.0	14.0	15.1	16.5	17.9	19.6	21.4	23.6
109.5	14.1	15.3	16.6	18.1	19.8	21.7	23.8
110.0	14.2	15.4	16.8	18.3	20.0	21.9	24.1

**Perempuan****Standar Berat Badan menurut Panjang Badan  
(umur 0–24 bulan)**

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
45.0	1.9	2.1	2.3	2.5	2.7	3.0	3.3
45.5	2.0	2.1	2.3	2.5	2.8	3.1	3.4
46.0	2.0	2.2	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5
46.5	2.1	2.3	2.5	2.7	3.0	3.3	3.6
47.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7
47.5	2.2	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8
48.0	2.3	2.5	2.7	3.0	3.3	3.6	4.0
48.5	2.4	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7	4.1
49.0	2.4	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2
49.5	2.5	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.3
50.0	2.6	2.8	3.1	3.4	3.7	4.0	4.5
50.5	2.7	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2	4.6
51.0	2.8	3.0	3.3	3.6	3.9	4.3	4.8
51.5	2.8	3.1	3.4	3.7	4.0	4.4	4.9
52.0	2.9	3.2	3.5	3.8	4.2	4.6	5.1
52.5	3.0	3.3	3.6	3.9	4.3	4.7	5.2
53.0	3.1	3.4	3.7	4.0	4.4	4.9	5.4
53.5	3.2	3.5	3.8	4.2	4.6	5.0	5.5
54.0	3.3	3.6	3.9	4.3	4.7	5.2	5.7
54.5	3.4	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3	5.9
55.0	3.5	3.8	4.2	4.5	5.0	5.5	6.1
55.5	3.6	3.9	4.3	4.7	5.1	5.7	6.3
56.0	3.7	4.0	4.4	4.8	5.3	5.8	6.4
56.5	3.8	4.1	4.5	5.0	5.4	6.0	6.6
57.0	3.9	4.3	4.6	5.1	5.6	6.1	6.8
57.5	4.0	4.4	4.8	5.2	5.7	6.3	7.0
58.0	4.1	4.5	4.9	5.4	5.9	6.5	7.1
58.5	4.2	4.6	5.0	5.5	6.0	6.6	7.3
59.0	4.3	4.7	5.1	5.6	6.2	6.8	7.5
59.5	4.4	4.8	5.3	5.7	6.3	6.9	7.7
60.0	4.5	4.9	5.4	5.9	6.4	7.1	7.8
60.5	4.6	5.0	5.5	6.0	6.6	7.3	8.0
61.0	4.7	5.1	5.6	6.1	6.7	7.4	8.2
61.5	4.8	5.2	5.7	6.3	6.9	7.6	8.4
62.0	4.9	5.3	5.8	6.4	7.0	7.7	8.5
62.5	5.0	5.4	5.9	6.5	7.1	7.8	8.7

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
63.0	5.1	5.5	6.0	6.6	7.3	8.0	8.6
63.5	5.2	5.6	6.2	6.7	7.4	8.1	8.7
64.0	5.3	5.7	6.3	6.9	7.5	8.3	9.1
64.5	5.4	5.8	6.4	7.0	7.6	8.4	9.3
65.0	5.5	5.9	6.5	7.1	7.8	8.6	9.5
65.5	5.5	6.0	6.6	7.2	7.9	8.7	9.6
66.0	5.6	6.1	6.7	7.3	8.0	8.8	9.8
66.5	5.7	6.2	6.8	7.4	8.1	9.0	9.9
67.0	5.8	6.3	6.9	7.5	8.3	9.1	10.0
67.5	5.9	6.4	7.0	7.6	8.4	9.2	10.2
68.0	6.0	6.5	7.1	7.7	8.5	9.4	10.3
68.5	6.1	6.6	7.2	7.9	8.6	9.5	10.5
69.0	6.1	6.7	7.3	8.0	8.7	9.6	10.6
69.5	6.2	6.8	7.4	8.1	8.8	9.7	10.7
70.0	6.3	6.9	7.5	8.2	9.0	9.9	10.9
70.5	6.4	6.9	7.6	8.3	9.1	10.0	11.0
71.0	6.5	7.0	7.7	8.4	9.2	10.1	11.1
71.5	6.5	7.1	7.7	8.5	9.3	10.2	11.3
72.0	6.6	7.2	7.8	8.6	9.4	10.3	11.4
72.5	6.7	7.3	7.9	8.7	9.5	10.5	11.5
73.0	6.8	7.4	8.0	8.8	9.6	10.6	11.7
73.5	6.9	7.4	8.1	8.9	9.7	10.7	11.8
74.0	6.9	7.5	8.2	9.0	9.8	10.8	11.9
74.5	7.0	7.6	8.3	9.1	9.9	10.9	12.0
75.0	7.1	7.7	8.4	9.1	10.0	11.0	12.2
75.5	7.1	7.8	8.5	9.2	10.1	11.1	12.3
76.0	7.2	7.8	8.5	9.3	10.2	11.2	12.4
76.5	7.3	7.9	8.6	9.4	10.3	11.4	12.5
77.0	7.4	8.0	8.7	9.5	10.4	11.5	12.6
77.5	7.4	8.1	8.8	9.6	10.5	11.6	12.8
78.0	7.5	8.2	8.9	9.7	10.6	11.7	12.9
78.5	7.6	8.2	9.0	9.8	10.7	11.8	13.0
79.0	7.7	8.3	9.1	9.9	10.8	11.9	13.1
79.5	7.7	8.4	9.1	10.0	10.9	12.0	13.3
80.0	7.8	8.5	9.2	10.1	11.0	12.1	13.4
80.5	7.9	8.6	9.3	10.2	11.2	12.3	13.5

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
81.0	8.0	8.7	9.4	10.3	11.3	12.4	13.7
81.5	8.1	8.8	9.5	10.4	11.4	12.5	13.8
82.0	8.1	8.8	9.6	10.5	11.5	12.6	13.9
82.5	8.2	8.9	9.7	10.6	11.6	12.8	14.1
83.0	8.3	9.0	9.8	10.7	11.8	12.9	14.2
83.5	8.4	9.1	9.9	10.9	11.9	13.1	14.4
84.0	8.5	9.2	10.1	11.0	12.0	13.2	14.5
84.5	8.6	9.3	10.2	11.1	12.1	13.3	14.7
85.0	8.7	9.4	10.3	11.2	12.3	13.5	14.9
85.5	8.8	9.5	10.4	11.3	12.4	13.6	15.0
86.0	8.9	9.7	10.5	11.5	12.6	13.8	15.2
86.5	9.0	9.8	10.6	11.6	12.7	13.9	15.4
87.0	9.1	9.9	10.7	11.7	12.8	14.1	15.5
87.5	9.2	10.0	10.9	11.8	13.0	14.2	15.7
88.0	9.3	10.1	11.0	12.0	13.1	14.4	15.9
88.5	9.4	10.2	11.1	12.1	13.2	14.5	16.0
89.0	9.5	10.3	11.2	12.2	13.4	14.7	16.2
89.5	9.6	10.4	11.3	12.3	13.5	14.8	16.4
90.0	9.7	10.5	11.4	12.5	13.7	15.0	16.5
90.5	9.8	10.6	11.5	12.6	13.8	15.1	16.7
91.0	9.9	10.7	11.7	12.7	13.9	15.3	16.9
91.5	10.0	10.8	11.8	12.8	14.1	15.5	17.0
92.0	10.1	10.9	11.9	13.0	14.2	15.6	17.2
92.5	10.1	11.0	12.0	13.1	14.3	15.6	17.4
93.0	10.2	11.1	12.1	13.2	14.5	15.9	17.5
93.5	10.3	11.2	12.2	13.3	14.6	16.1	17.7
94.0	10.4	11.3	12.3	13.5	14.7	16.2	17.9
94.5	10.5	11.4	12.4	13.6	14.9	16.4	18.0
95.0	10.6	11.5	12.6	13.7	15.0	16.5	18.2
95.5	10.7	11.6	12.7	13.8	15.2	16.7	18.4
96.0	10.8	11.7	12.8	14.0	15.3	16.8	18.6
96.5	10.9	11.8	12.9	14.1	15.4	17.0	18.7
97.0	11.0	12.0	13.0	14.2	15.6	17.1	18.9
97.5	11.1	12.1	13.1	14.4	15.7	17.3	19.1
98.0	11.2	12.2	13.3	14.5	15.9	17.5	19.3
98.5	11.3	12.3	13.4	14.6	16.0	17.6	19.5

Panjang Badan (cm)	Berat Badan (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
99.0	11.4	12.4	13.5	14.8	16.2	17.8	19.6
99.5	11.5	12.5	13.6	14.9	16.3	18.0	19.8
100.0	11.6	12.6	13.7	15.0	16.5	18.1	20.0
100.5	11.7	12.7	13.9	15.2	16.6	18.3	20.2
101.0	11.8	12.8	14.0	15.3	16.8	18.5	20.4
101.5	11.9	13.0	14.1	15.5	17.0	18.7	20.6
102.0	12.0	13.1	14.3	15.6	17.1	18.9	20.8
102.5	12.1	13.2	14.4	15.8	17.3	19.0	21.0
103.0	12.3	13.3	14.5	15.9	17.5	19.2	21.3
103.5	12.4	13.5	14.7	16.1	17.6	19.4	21.5
104.0	12.5	13.6	14.8	16.2	17.8	19.6	21.7
104.5	12.6	13.7	15.0	16.4	18.0	19.8	21.9
105.0	12.7	13.8	15.1	16.5	18.2	20.0	22.2
105.5	12.8	14.0	15.3	16.7	18.4	20.2	22.4
106.0	13.0	14.1	15.4	16.9	18.5	20.5	22.6
106.5	13.1	14.3	15.6	17.1	18.7	20.7	22.9
107.0	13.2	14.4	15.7	17.2	18.9	20.9	23.1
107.5	13.3	14.5	15.9	17.4	19.1	21.1	23.4
108.0	13.5	14.7	16.0	17.6	19.3	21.3	23.6
108.5	13.6	14.8	16.2	17.8	19.5	21.6	23.9
109.0	13.7	15.0	16.4	18.0	19.7	21.8	24.2
109.5	13.9	15.1	16.5	18.1	20.0	22.0	24.4
110.0	14.0	15.3	16.7	18.3	20.2	22.3	24.7

## 7

## Resep MPASI



## MPASI bagi Anak Berusia 6–8 Bulan

## Contoh Variasi MPASI bagi Anak Berusia 6 Bulan

HARI/ MINGGU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
MINGGU 1	Bubur + susu			Bubur + hati ayam			Bubur + ikan
	Selingan 1–2 kali sehari bila nafsu makan baik, bisa berupa <i>puree</i> buah						
MINGGU 2	Bubur + ikan		Bubur + ikan + tempe + bayam			Bubur + telur + hati ayam + brokoli	
	Selingan 1–2 kali sehari bila nafsu makan baik, bisa berupa <i>puree</i> buah						
MINGGU 3	Bubur + telur + hati ayam + brokoli	Bubur + sapi + telur + bayam			Bubur + ayam + wortel + tahu		
	Selingan 1–2 kali sehari bila nafsu makan baik, bisa berupa <i>puree</i> buah						
MINGGU 4	Bubur + tempe + sapi + buncis			Bubur + ikan + tahu + bayam			Bubur + hati + kacang polong + telur
	Selingan 1–2 kali sehari bila nafsu makan baik, bisa berupa <i>puree</i> avokad atau pepaya						

## Makanan Utama

### ***Bubur Susu dengan Susu Formula***

#### **Bahan**

50 g tepung beras  
60 cc susu formula

#### **Cara membuat**

1. Larutkan tepung beras halus dengan air matang. Aduk sampai rata. Panaskan dengan api kecil sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat dari api.
2. Terus aduk bubur sampai panasnya berkurang dan tambahkan susu formula. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 227 kkal  
Protein: 4,1 g  
Lemak: 2,5 g  
Zat besi: 1 mg  
Seng: 1 mg

### ***Bubur Susu dengan ASI Perah***

#### **Bahan**

50 g tepung beras

60 cc ASI perah

#### **Cara membuat**

1. Larutkan tepung beras halus dengan air matang. Aduk sampai rata. Panaskan dengan api kecil sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat dari api.
2. Terus aduk bubur sampai panasnya berkurang dan tambahkan ASI perah. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 227 kkal

Protein: 3,6 g

Lemak: 3,4 g

Zat besi: 0,2 mg

Seng: 0,5 mg

**Bubur Sereal Terfortifikasi****Bahan**

50 g sereal terfortifikasi  
150 cc air masak hangat

**Cara membuat**

Tuangkan air masak hangat ke dalam mangkuk.  
Masukkan sereal dan aduk hingga rata. Sajikan.

**Kandungan nutrisi**

Energi: 210 kkal  
Protein: 6 g  
Lemak: 4,5 g  
Zat besi: 3,75 mg

## **Bubur Hati Ayam**

### **Bahan**

30 g beras  
30 g hati ayam  
50 cc ASI perah  
1 sdm minyak zaitun  
Daun bawang iris secukupnya

### **Cara membuat**

1. Masaklah beras hingga menjadi bubur, angkat dan saring hingga halus. Sisihkan.
2. Tumis hati ayam dengan minyak zaitun bersama daun bawang sampai masak. Saring dengan penyaring kawat. Sisihkan.
3. Campur rata bubur, hati ayam, dengan ASI perah. Sajikan.

### **Kandungan nutrisi**

Energi: 238 kkal  
Protein: 8,5 g  
Lemak: 17,5 g  
Zat besi: 3,8 g  
Seng: 1,3 mg

### ***Pepes Ikan Kembung***

#### **Bahan**

50 g beras  
30 g ikan kembung  
30 g hati ayam  
1 sdm mentega  
50 cc ASI perah  
Bawang putih secukupnya  
Bawang merah secukupnya  
Daun bawang secukupnya  
Kemangi secukupnya  
Garam secukupnya

#### **Cara membuat**

1. Masaklah beras menjadi bubur. Sisihkan.
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemangi, dan garam.
3. Bersihkan ikan kembung, lumuri bumbu halus kemudian bungkus dengan daun pisang. Kukus hingga matang.
4. Tumis hati ayam dengan mentega dan daun bawang.
5. Campur bubur bersama tumis hati dan pepes. Tambahkan ASI perah. Haluskan dengan penyaring kawat. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 305 kkal  
Protein: 16,5 g  
Lemak: 18,3 g  
Zat besi: 4,1 mg  
Seng: 1,7 mg

## **Bubur Bobor**

### **Bahan**

50 g beras  
30 g tempe  
1 sdm margarin  
30 g bayam, petiki daunnya  
½ gelas santan  
Bawang putih secukupnya  
Bawang merah secukupnya  
Kemiri secukupnya  
Ketumbar secukupnya  
Garam secukupnya

### **Cara membuat**

1. Masak beras sampai menjadi bubur. Sisihkan.
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, dan ketumbar. Tumis bumbu halus dengan margarin.
3. Rebus air, masukkan bumbu tumis, tempe, dan bayam. Tambahkan garam secukupnya, kemudian tambahkan santan. Masak hingga matang.
4. Campur bubur dengan bobor (sayur dan tempe yang dibuat di tahap sebelumnya). Haluskan dengan penyaring kawat. Sajikan.

### **Kandungan nutrisi (untuk dua porsi)**

Energi: 450 kkal  
Protein: 9,7 g  
Lemak: 38,8 g  
Zat besi: 5,4 mg  
Seng: 1,5 mg

## **Sambal Goreng Hati**

### **Bahan**

- 50 g beras
- 30 g hati ayam
- 1 butir telur puyuh
- 30 g brokoli, iris kecil menurut kuntumnya
- 1 sdm mentega
- 30 cc santan
- Bawang putih secukupnya
- Kemiri secukupnya
- Daun salam secukupnya

### **Cara membuat**

1. Masak beras sampai menjadi bubur. Sisihkan.
2. Kukus hati ayam dan telur puyuh. Potong kecil-kecil.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan kemiri. Tumis bumbu halus dengan mentega. Tambahkan daun salam dan masukkan hati ayam, telur puyuh, dan brokoli. Tambah sedikit santan, beri sedikit air. Masak hingga matang.
4. Campur bubur dengan tumisan. Saring sampai halus. Sajikan.

### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 292 kkal
- Protein: 11,2 g
- Lemak: 20,4 g
- Zat besi: 5,2 mg
- Seng: 1,8 mg

### ***Bubur Bayam Telur Puyuh***

#### **Bahan**

50 g beras  
1 butir telur puyuh  
1 sdm minyak zaitun  
30 g bayam, petiki daunnya  
30 g daging sapi cincang  
Bawang merah iris secukupnya  
Bawang putih iris secukupnya  
Daun bawang iris secukupnya

#### **Cara membuat**

1. Masukkan beras dan daging sapi, bawang merah, bawang putih ke dalam wadah tim. Tambahkan air, minyak zaitun, garam dan daun bawang.
2. Masukkan wadah tim ke dalam panci berisi air panas, tunggu hingga air habis.
3. Rebus bayam dan telur puyuh. Angkat.
4. Campur nasi tim, bayam, dan telur puyuh, lalu saring hingga halus. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 257 kkal  
Protein: 12,3 g  
Lemak: 16,2 g  
Zat besi: 2,3 mg  
Seng: 2,1 mg

## **Semur Ayam**

### **Bahan**

50 g beras  
15 g daging ayam  
15 g hati ayam  
15 g wortel, potong-potong  
30 g tahu  
1 sdm minyak zaitun  
Bawang bombai halus secukupnya  
Bawang merah halus dan bawang putih halus secukupnya  
Lengkuas halus dan kemiri halus secukupnya  
Kecap manis secukupnya

### **Cara membuat**

1. Masak beras sampai menjadi bubur. Sisihkan.
2. Goreng tahu hingga matang. Sisihkan.
3. Tumis bawang merah, bawang putih, bawang bombai, lengkuas, dan kemiri dengan minyak zaitun, lalu masukkan daging ayam dan hati ayam. Tutup panci hingga setengah matang.
4. Tambahkan air secukupnya, wortel, dan kecap manis sampai air mendidih.
5. Masukkan tahu goreng.
6. Campur dengan bubur. Saring halus. Sajikan.

### **Kandungan nutrisi**

Energi: 260 kkal  
Protein: 11 g  
Lemak: 17 g  
Zat besi: 3,5 mg  
Seng: 1,2 mg

### ***Bubur Ikan Campur***

#### **Bahan**

20 g beras  
30 g daging ikan kembung  
30 g tempe  
20 g bayam  
1 sdm minyak zaitun  
Bawang putih iris secukupnya  
Daun bawang iris secukupnya

#### **Cara membuat**

1. Campur beras, daging ikan, tempe, air dan minyak. Tim sampai lunak.
2. Masukkan sayur bayam, bawang putih dan daun bawang, lalu tim kembali sampai matang.
3. Haluskan bubur dengan blender atau saringan. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 280 kkal  
Protein: 10,2 g  
Lemak: 8,1 g  
Zat besi: 0,6 mg

### **Bubur Cah Hati Brokoli**

#### **Bahan**

50 g beras  
30 g hati ayam  
1 butir telur  
30 g brokoli, iris kecil sesuai kuntumnya  
1 sdm mentega  
Bawang putih iris secukupnya  
Bawang bombai iris secukupnya

#### **Cara membuat**

1. Campur beras dan hati ayam serta air. Tim sampai lunak.
2. Masukkan brokoli, bawang putih dan bawang bombai, lalu tim sampai matang.
3. Goreng telur dengan mentega.
4. Campurkan telur dengan nasi tim, lalu haluskan dengan blender atau saringan. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 314 kkal  
Protein: 15,7 g  
Lemak: 20,4 g  
Zat besi: 4,8 mg  
Seng: 2,0 mg

### **Bubur Campur**

#### **Bahan**

- 20 g beras
- 25 g daging sapi (sepotong kecil)
- 10 g tahu
- 25 g bayam
- 5 g minyak
- 600 cc air
- Bawang putih iris secukupnya

#### **Cara membuat**

1. Campur beras, daging sapi, tahu, air, dan minyak. Tim sampai lunak.
2. Masukkan bayam dan bawang putih iris, lalu tim sampai matang.
3. Haluskan bubur dengan blender atau saringan. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 193 kkal
- Protein: 8,24 g
- Lemak: 9,1 g
- Zat besi: 2,06 mg

## **Sup Ayam**

---

### **Bahan**

20 g beras  
15 g wortel, potong dadu  
15 g kentang, potong dadu  
30 g dada ayam, potong dadu  
2 sdt minyak zaitun  
Seledri iris secukupnya  
Daun bawang iris secukupnya  
Bawang bombai iris secukupnya

### **Cara membuat**

1. Tumis bawang bombai, daun bawang, dan seledri dengan minyak zaitun. Masukkan dada ayam, tambahkan air secukupnya.
  2. Setelah ayam matang, masukkan wortel dan kentang. Masak hingga matang.
  3. Tim beras hingga matang.
  4. Campurkan nasi tim dengan sup ayam. Haluskan menggunakan penyaring kawat atau blender. Sajikan.
- 

### **Kandungan nutrisi**

Energi: 175 kkal  
Protein: 8,6 g  
Lemak: 11,2 g  
Zat besi: 0,6 mg  
Seng: 1,7 mg

## Makanan Selingan

### ***Puree Avokad***

---

#### **Bahan**

- ¼ buah avokad
- ¼ cangkir (50 cc) ASI perah

#### **Cara membuat**

1. Keruk daging buah avokad.
  2. Campurkan daging avokad dengan ASI perah.
  3. Haluskan dan sajikan.
- 

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 97 kkal
- Protein: 1,01 g
- Lemak: 6,4 g
- Zat besi: 0,21 mg
- Seng: 0,3 mg

### **Puree Labu Ayam Bayam**

#### **Bahan**

- 50 g labu kuning
- 50 g daging ayam
- 25 g bayam
- 50 cc ASI perah

#### **Cara membuat**

1. Rebus labu kuning dan daging ayam yang sudah dibersihkan sampai matang.
2. Tambahkan bayam, rebus sampai lunak.
3. Tiriskan ayam, labu, dan bayam.
4. Haluskan dan tambahkan ASI perah. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 130 kkal
- Protein: 11,7 g
- Lemak: 5,8 g
- Zat besi: 1,8 mg
- Seng: 1,4 mg

### ***Puree Pepaya Pisang***

#### **Bahan**

25 g pepaya  
50 g pisang  
20 ml ASI perah

#### **Cara membuat**

1. Keruk daging buah pepaya, campurkan dengan pisang.
2. Haluskan pepaya dan pisang, campur dengan ASI perah. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 73,8 kkal  
Protein: 1 g  
Lemak: 1,4 g  
Zat besi: 0,2 mg  
Seng: 0,1 mg

Digital Publishing/KG

### **Puree Pepaya Mangga**

#### **Bahan**

50 g pepaya  
50 g mangga  
50 ml ASI perah

#### **Cara membuat**

1. Keruk daging buah pepaya dan mangga.
2. Haluskan daging buah dan campur dengan ASI perah.  
Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

Energi: 86.4 kkal  
Protein: 1,1 g  
Lemak: 2,4 g  
Zat besi: 0,1 mg  
Seng: 0,1 mg

## MPASI bagi Anak Berusia 9-11 bulan

### Makanan Utama

#### ***Nasi Tim Campur***

##### **Bahan**

- 20 g beras merah
- 600 cc air
- 25 g daging ayam giling
- 15 g hati ayam
- 15 g wortel iris
- 25 g brokoli iris menurut kuntumnya
- ½ sdt bawang putih cincang
- 1 sdt daun bawang iris

##### **Cara membuat**

1. Masak beras merah dengan air hingga lunak.
2. Masukkan ayam, hati ayam, wortel, dan brokoli sampai matang.
3. Lalu pindahkan ke dalam panci tim, masukkan daun bawang iris. Masak hingga matang.
4. Saring dan sajikan.

##### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 142 kkal
- Protein: 10,2 g
- Lemak: 3 g
- Zat besi: 2,2 mg
- Seng: 1,5 mg

### **Nasi Tim Beras Merah**

#### **Bahan**

- 20 g beras merah
- 600 cc air
- 25 g daging sapi cincang
- 40 g brokoli, iris menurut kuntumnya
- ½ sdt bawang putih cincang
- 1 sdt daun bawang iris

#### **Cara membuat**

1. Masak beras merah dan air hingga lunak.
2. Tambahkan daging sapi cincang, brokoli, daun bawang, dan bawang putih. Masak hingga semua bahan matang dan air terserap.
3. Masukkan campuran nasi, sayur, dan daging ke dalam panci tim. Masak selama 30 menit atau hingga tekstur beras benar-benar lunak.
4. Saring dan sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 169 kkal
- Protein: 7,6 g
- Lemak: 7,4 g
- Zat besi: 1,2 mg
- Seng: 1,6 mg

### **Nasi Tim Bayam**

#### **Bahan**

- 20 g beras
- 600 cc air
- 25 g hati ayam, potong dadu
- 25 g tahu, potong dadu
- 25 g tomat iris
- 25 g bayam, petiki daunnya
- 1 sdt mentega

#### **Cara membuat**

1. Masak beras dan air hingga lunak
2. Masukkan hati ayam, tahu, tomat, bayam, dan mentega hingga matang.
3. Masukkan campuran nasi, sayur, dan lauk ke dalam panci tim, masak hingga lunak. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 432 kkal
- Lemak: 21,2 g
- Protein: 16,5 g
- Zat besi: 6,5 mg
- Seng: 2,9 mg

## **Sup Kacang Merah**

### **Bahan**

- 15 g kacang merah
- 25 g buncis, potong-potong kecil
- 25 g daging ayam giling
- 1 sdm daun bawang iris
- 25 g tomat iris
- 1 sdt seledri iris
- 1 sdm margarin
- 250 cc kaldu ayam

### **Cara membuat**

1. Rebus kacang merah hingga empuk. Sisihkan.
2. Tumis daun bawang, daging ayam giling, buncis, dan tomat dengan margarin. Tuangkan kaldu.
3. Rebus kaldu hingga sayuran matang, masukkan kacang merah dan seledri, masak hingga matang.
4. Hidangkan dengan nasi.

### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 208 kkal
- Protein: 9,6 g
- Lemak: 13,8 g
- Zat besi: 1,7 mg
- Seng: 1,1 mg

## **Makaroni Kukus**

### **Bahan**

- 50 g makaroni
- 30 g kentang, potong dadu
- 30 g daging ayam cincang
- 20 gram wortel iris
- 20 gram brokoli parut
- 20 gram keju parut
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm mentega

### **Cara membuat**

1. Rebus makaroni hingga lunak, tiriskan.
2. Rebus daging ayam cincang, lalu masukkan wortel, kentang dan brokoli hingga lunak.
3. Oleskan mentega ke wadah, lalu masukkan rebusan makaroni, wortel, kentang, brokoli, daging ayam cincang dan kocokan telur. Kemudian parut keju di atas adonan.
4. Kukus kurang lebih 30 menit.
5. Sajikan.

### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 613 kkal
- Protein: 36,9 g
- Lemak: 40,4 g
- Zat besi: 3 mg
- Seng: 3,4 mg

## Makanan Selingan

### ***Bola-bola Tempe***

#### **Bahan**

- 120 g tempe
- 30 g bayam, petiki daunnya
- 2 butir telur
- 1 siung bawang putih iris
- 25 g tepung terigu
- 25 g tepung panir

#### **Cara membuat**

1. Haluskan tempe, campurkan dengan telur, tepung terigu, irisan bayam serta irisan bawang putih.
2. Ambil setengah sendok makan tempe, bulatkan lalu gulingkan di atas tepung terigu. Celupkan ke dalam telur, gulingkan kembali di atas tepung panir, lalu goreng hingga matang.
3. Sajikan.

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 500 kkal
- Protein: 34,2 g
- Lemak: 20 g
- Zat besi: 6,6 mg
- Seng: 3,7 mg

### **Bola Ubi Pisang**

---

#### **Bahan**

- 1 buah pisang
- 150 g ubi
- 3 sdm ASI perah

#### **Cara membuat**

1. Kukus ubi hingga matang.
  2. Haluskan ubi bersama pisang. Tambahkan ASI perah.
  3. Bentuk menjadi bola-bola. Sajikan.
- 

#### **Kandungan nutrisi**

- Energi: 231 kkal
- Protein: 3,5 g
- Lemak: 1,3 g
- Zat besi: 1,4 mg
- Seng: 0,5 mg

## Daftar Pustaka

- American Academy of Pediatrics. *New Mother's Breastfeeding Essentials*. 2012. American Academy of Pediatrics.
- Carol J. Lammi-Keefe, Sarah C. Couch, Elliot H. Philipson. 2008. *Handbook of Nutrition and Pregnancy*. Humana Press.
- Damayanti R. Sjarif, Klara Yuliarti, Endang D. Lestari, I.G. Lanang Sidiartha, Sri S. Nasar, Maria Mexitalia. 2015. *Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi*. Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg, Sandee Hathaway. 2011. *What to Expect. The Toddler Years*. Workman Publishing Company
- Heidy Murkoff, Sharon Mazel. 2005. *What to Expect. Eating Well When You're Expecting*. Workman Publishing Company
-

<http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>

Judy More. 2013. *Infant, Child and Adolescent Nutrition*. A Practical Handbook. CRC Press.

Ronald E. Kleinman. 2009. *Pediatric Nutrition Handbook*. American Academy of Pediatrics.

Trihono, Atmarita, Dwi Hapsari Tjandrarini, Anies Irawati, Nur Handayani Utami, Teti Tejayanti dkk. 2015. *Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service. 2009. *Infant Nutrition and Feeding*. USDA.

Victoria Hall Moran, Rafael Perez-Escamill. 2016. *Stop Stunting in South Asia. Improving Child Feeding, Women's Nutrition and Household Sanitation*. Maternal and Child Nutrition.

WHO. 2000. *Family Foods for Feeding Breastfed Children*. WHO Press.

WHO. 2005. *Guiding Principles for Feeding Non-Breastfed Children 6-24 Months of Age*. WHO Press.

WHO. 2008. *Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices*. WHO Press.

---

- WHO. 2009. *Infant and Young Child Feeding*. Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals WHO Press.
- WHO. 2013. *Essential Nutrition Actions. Improving Maternal, Newborn, Infant and Young Child Health and Nutrition*. WHO Press.
- William H. Dietz, Loraine Stern. 2011. *Nutrition: What Every Parents Need to Know*. American Academy of Pediatrics.

## Tentang Penulis



**Dr. Meta Herdiana Hanindita, Sp.A.**

lahir di Bandung pada 14 Februari.

Ia meraih gelar dokter spesialis anak dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.

Dokter anak yang juga konselor laktasi ini memang mempunyai minat besar di bidang tulis-menulis dan

*public speaking*. Buku *Mommyclopedia: Tanya-Jawab tentang Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak* ini adalah buku ketiga yang diterbitkan PT Gramedia Pustaka Utama dan merupakan buku ke-10-nya. Selain sebagai penyiar radio, presenter, dan *blogger*, saat ini ibunda Nayara (6 tahun) ini aktif pula mengasuh rubrik konsultasi kesehatan anak di berbagai media.



Buku ini merangkum sejumlah tanya-jawab tentang nutrisi di 1000 hari pertumbuhan pertama anak yang biasanya diajukan oleh para orangtua. Ditulis dengan bahasa singkat dan sederhana agar mudah dimengerti, buku ini dapat dijadikan panduan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tumbuh-kembang menjadi anak yang sehat dan cerdas.

## **Bahasan di dalamnya mencakup:**

**1000 hari pertama kehidupan anak**

**Fase menyusui**

**Fase 1–2 tahun**

**Fase kehamilan**

**Fase MPASI**

**Pemantauan pertumbuhan anak**

**Resep MPASI**



**dr. Meta Herdiana, Sp.A.** adalah dokter spesialis anak yang juga menjadi konselor laktasi. Selain menulis beberapa buku, dia juga penyiar radio, *presenter*, *blogger*, dan pengasuh rubrik konsultasi kesehatan anak di berbagai media.

Penerbit  
PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29–37  
Jakarta 10270  
www.gpu.id

PARENTING

SU



618214001

Harga P. Jawa Rp63.000



9 786020 579890