



MAKANAN PENDAMPING ASI (MP ASI)

MPASI

Pemberian makanan pendamping adalah memberikan makanan selain ASI, ketika bayi sudah berusia 6 bulan sampai 24 bulan, ASI tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya, oleh sebab itu makanan lain harus diberikan bersama dengan ASI untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi.

4 SYARAT PEMBERIAN MPASI



4 SYARAT PEMBERIAN MPASI

1. **Tepat waktu** ; diberikan saat ASI saja tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi.
2. **Kecukupan** ; mengandung cukup energi dan zat gizi untuk tumbuh kembang bayi
3. **Aman** ; penyiapan, penyimpan dan saat pemberian dengan cara dan peralatan yang bersih
4. **Dengan cara yang benar** ; sejalan dengan tanda lapar dan ada nafsu makan yang ditunjukkan bayi. Frekuensi dan cara pemberian sesuai dengan umur bayi

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

1



Protein hewani hanya boleh usia setelah 6 bulan

2



Daging dan telur tidak boleh dalam keadaan mentah

3



Jus tidak boleh diberikan di bawah 1 tahun

4



Madu tidak boleh diberikan di usia bawah 1 tahun

5



Pastikan kebersihan anak

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. Protein hewani dan nabati diberikan sejak usia 6 bulan
2. Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang
3. Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun
4. Madu diberikan setelah anak berusia 1 tahun
5. Pastikan kebersihan anak sebelum memulai makan

TANDA BAYI SIAP MPASI

1



Meraih makanan dan memasukkan ke mulut

2



Duduk tanpa bantuan orang lain

3



Tertarik pada makanan orang lain

4



Mampu membuka mulut dengan baik

5



Dapat menelan makanan

TANDA BAYI SIAP MPASI

1. Bisa meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut karena telah ada koordinasi yang baik antara mata, mulut, dan tangannya
2. Duduk sendiri tanpa bantuan dan dapat menegakkan kepala
3. Tertarik pada makanan yang dimakan orang lain
4. Mampu membuka mulut dengan baik untuk mengambil makanan dari sendok
5. Dapat menelan makanan dan tidak mengeluarkannya kembali dari mulut

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

0-6 bulan



ASI Eksklusif

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

0-6 bulan



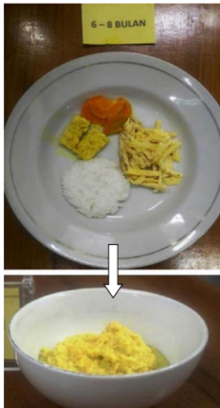
ASI Eksklusif

- Mama dimotivasi untuk dapat terus menyusui.
- Anak usia 0-6 bulan **hanya mengonsumsi ASI.**

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

6-8 bulan

Contoh Makanan Utama

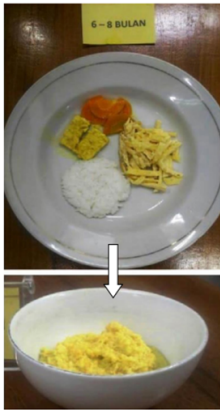


Tekstur
Makanan Halus
dan Kental

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

6-8 bulan

Contoh Makanan Utama

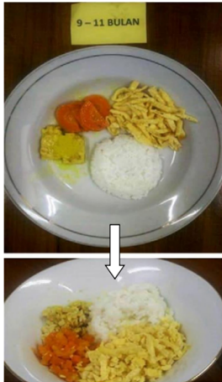


- Diberikan sejak pertama mulai makan ketika bayi memasuki usia 6 bulan.
- Makanan utama dihaluskan dan disaring, atau diolah menjadi makanan selingan.
- Variasi bahan makanan : sumber karbohidrat (nasi, ubi, jagung, kentang, labu), protein hewani (telur, ikan tawar dan ikan laut segar dan tidak diasinkan, daging ayam kampung), protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan), sayuran (wortel, bayam, daun kelor, sawi) dan buah (semangka, pepaya, pisang, jeruk).
- Lanjutkan pemberian ASI

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

9-11 bulan

**Contoh
Makanan Utama**

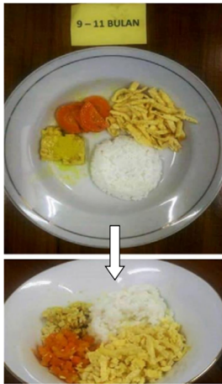


Tekstur Kasar

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

9-11 bulan

**Contoh
Makanan Utama**

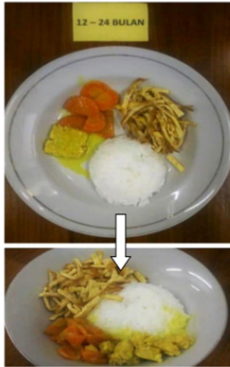


- Ambil makanan dari menu keluarga, kemudian di cacah halus.
- Variasi bahan makanan : sumber karbohidrat (nasi, ubi, jagung, kentang, labu), protein hewani (telur, ikan tawar dan ikan laut segar dan tidak diasinkan, daging ayam kampung), protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan), sayuran (wortel, bayam, daun kelor, sawi) dan buah (semangka, pepaya, pisang, jeruk).
- Lanjutkan pemberian ASI

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

12-23 bulan

**Contoh
Makanan Utama**

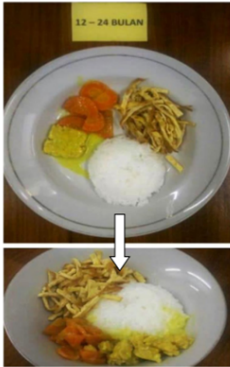


Makanan Keluarga

MPASI SESUAI REKOMENDASI KEMENKES

12-23 bulan

**Contoh
Makanan Utama**



- Ambil makanan dari menu keluarga, kemudian di iris atau dipotong sesuai dengan responsif bayi.
- Variasi bahan makanan : sumber karbohidrat (nasi, ubi, jagung, kentang, labu), protein hewani (telur, ikan tawar dan ikan laut segar dan tidak diasinkan, daging ayam kampung), protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan), sayuran (wortel, bayam, daun kelor, sawi) dan buah (semangka, pepaya, pisang, jeruk).
- Lanjutkan pemberian ASI

TANDA BAYI LAPAR

1



2



3



4



5



TANDA BAYI LAPAR

1. Gerakan **menghisap atau mengecapkan bibir**
2. **Membuka mulut** ketika melihat sendok/makanan
3. **Memasukkan tangan ke dalam mulut**
4. **Menangis atau rewel** karena ingin makan
5. **Mencondongkan tubuh ke arah makanan** atau **berusaha menjangkaunya.**

PERAN SUAMI DALAM MPASI

1



2



3



PERAN SUAMI DALAM MPASI

1. Membantu menyiapkan bahan-bahan MPASI
2. Membantu mengolah MPASI
3. Membantu memberikan MPASI pada anak

4 BINTANG



**Makanan
Pokok**



Lauk Hewani



Biji-bijian



Buah-buahan

4 BINTANG

Variasi makanan berdasarkan 4 jenis bahan makanan.
Makanan pokok, lauk hewani, kacang-kacangan, buah dan sayuran.



**Makanan
Pokok**



Lauk Hewani



Biji-bijian



Buah-buahan

MPASI 4 BINTANG PLUS



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI

MPASI 4 BINTANG PLUS



Peran Karbohidrat untuk Bayi dan Anak

- Menyediakan energi bagi tubuh dan otak (sedang berkembang pesat)
- Memperbaiki fungsi pencernaan, sebagai makanan bakteri baik
- Mencegah penggunaan protein
- Merupakan komponen penting tubuh seperti mitokondria dan membran sel



Peran Protein Hewani untuk Bayi dan Anak

- Menyediakan asam amino esensial lengkap dan strukturnya menyerupai asam amino tubuh
- Membangun sel dan jaringan tubuh, terkait optimalisasi jumlah sel syaraf otak dan tinggi badan
- Memenuhi kebutuhan vitamin A, B12, vitamin D, zat besi, omega 3 terutama ikan, zink.

MPASI 4 BINTANG PLUS



BIJI-BIJIAN DAN PROTEIN NABATI



SAYUR

MPASI 4 BINTANG PLUS



Peran Protein Nabati untuk Bayi dan Anak

- Membangun sel dan jaringan tubuh, terkait optimalisasi jumlah sel syaraf otak dan tinggi badan
- Memperoleh fitokimia
- Mengandung karbohidrat dan serat sebagai makanan mikroflora usus dan menyediakan energi untuk tubuh dan otak



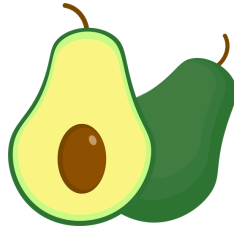
Peran Sayur dan atau Buah untuk Bayi dan Anak

- Menyediakan berbagai vitamin (C, Pro vitamin A), mineral, serat, untuk proses kimia tubuh
- Memperoleh fitokimia (berperan antioksidan)
- Mengandung karbohidrat dan serat sebagai makanan mikroflora usus dan menyediakan energi untuk tubuh dan otak

PLUS -> LEMAK



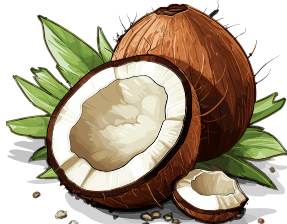
Mentega, butter



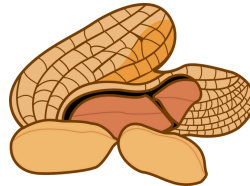
Alpukat



Minyak



Santan



Kacang-kacangan

PLUS -> LEMAK



Peran Lemak untuk Bayi dan Anak

- Menyediakan energi untuk tubuh dan otak
- Membantu menyerap vitamin larut lemak
- Pertumbuhan sel
- Menjaga keutuhan dan perkembangan dinding sel termasuk sel otak



REFERENSI

- Buku Resep MPASI (Makanan Pendamping ASI), Kemenkes, 2023
 - Buku Saku PMBA, Kemenkes, 2021
 - Alodokter 2024 (<https://www.alodokter.com/mpasi-diberikan-setelah-bayi-berusia-6-bulan>)
- 