

BUKU PINTAR BALITA-KU (USIA 6-24 BULAN)



Oleh

Fitriani Nur Damayanti, S.ST, M.Hkes
Dewi Puspitaningrum, S.SiT, M.Kes
Hapsari Sulistya Kusuma, S.Gz, M.Si



BUKU PINTAR BALITA-KU (USIA 6-24 BULAN)

Penulis :

Fitriani Nur Damayanti, S.ST, M.Hkes
Dewi Puspitaningrum, S.SiT, M.Kes
Hapsari Sulistya Kusuma, S.Gz, M.Si

Penata Aksara:

Fitriani Nur Damayanti, S.ST, M.Hkes

ISBN

978-602-7969-24-7

Desain Cover:

Fitriani Nur Damayanti, S.ST, M.Hkes

Cetakan Pertama:

JUNI 2016

Penerbit:

CV. Rafi Sarana Perkasa
Jl. Villa Ngaliyan Permai I Blok E9
Semarang, 024-7611852



KATA PENGANTAR

Puji Sykur alhamdulillah penulis panjatkan pada Allah SWT, atas terselesaikannya penyusunan buku ini. Rasa terima kasih yang besar juga kami ucapkan pada berbagai pihak yang telah membantu baik segi moril maupun materiil terhadap penyusunan buku ini.

Buku ini adalah sebuah hasil perenungan dan pengkajian referensi yang membahas secara khusus tentang MP-ASI hingga pengisian Kartu Menuju Sehat. Kebutuhan serta peran gizi bagi tubuh manusia berbeda-beda. Hal itu tergantung dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Yang diantaranya adalah karena faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan atau status dalam masyarakat, dan hal lain yang mempengaruhi kegiatan dan sirkulasi serta proses metabolisme dalam tubuh maupun proses pembuangannya. Pemberian MP-ASI secara dini akan mengakibatkan morbiditas dan mortalitas serta mengurangi keuntungan dan kegunaan ASI. Buku ini cukup ringkas dan berisi berbagai pokok bahasan mengenai MP-ASI.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk membentuk kelompok "*Good Mother*" agar dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan bayi, menambah pengetahuan ibu serta mengurangi morbiditas akibat kesalahan dalam pola pemberian MP-ASI. Penulis menyadari masih ada kesalahan untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan terimakasih.

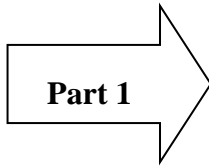
Semarang, Juni 2016

Tim Pengabdian



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Part 1 (Pengenalan MP-ASI)	1
Part 2 (Resep Sehat MP-ASI)	9
Part 3 (Tumbuh Kembang)	39
Part 4 (Tanda Diare)	45
Part 5 (Pengisian Kartu Menuju Sehat)	51
Daftar Pustaka	
Curriculum Vitae	



PENGENALAN MP-ASI

A. Pengertian

MP-ASI merupakan makanan lain selain ASI. Makanan ini dapat berupa makanan yang disiapkan secara khusus atau makanan yang dimodifikasi (Lilian Juwono, 2003). Sedangkan menurut Dep.Kes RI (2007), MP-ASI merupakan makanan peralihan dan dari ASI ke makanan keluarga.

Bertambahnya umur bayi, bertambah pula kebutuhan gizinya, sebab itu sejak umur 6 bulan bayi mulai diberi makanan pendamping ASI (MP-ASI). Selain ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi perlu diperhatikan waktu pemberian, frekuensi, porsi, pemilihan bahan makanan, cara pembuatan dan cara pemberian MP-ASI.

B. Tujuan Pemberian MP-ASI

1. Memenuhi kebutuhan zat gizinya yang meningkat untuk pertumbuhan dan aktivitasnya.
2. Mendidik anak untuk membina selera dan kebiasaan makan yang sehat.
3. Melatih pencernaan bayi agar mampu mencerna makanan yang lebih padat daripada susu. Membiasakan bayi mengkonsumsi makanan sehari-hari menggunakan sendok.

C. Manfaat MP-ASI

Untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan bayi secara terus-menerus. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal dapat diketahui dengan cara melihat kondisi penambahan berat badan seorang anak tidak mengalami peningkatan, menunjukkan bahwa kebutuhan energi bayi tidak terpenuhi.

D. Jenis MP-ASI

MP-ASI yang baik adalah terbuat dari bahan makanan segar, seperti tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur mayur, dan buah-buahan. Jenis MP-ASI yang dapat diberikan adalah:

1. Makanan Lumat adalah makanan yang dihancurkan atau disaring tampak kurang merata dan bentuknya lebih kasar dari makanan lumat halus, contoh: bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/kerok, pepaya saring, tomat saring dan nasi tim saring.
2. Makanan Lunak adalah makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, contoh: bubur nasi, bubur ayam, nasi tim dan kentang puri.
3. Makanan Padat adalah makanan lunak yang tidak nampak berair dan biasanya disebut makanan keluarga, contoh: lontong, nasi tim, kentang rebus dan biscuit.

Saat mendiskusikan makanan yang baik, akan bermanfaat jika kita mulai dengan makanan pokok kemudian memutuskan makanan lain

yang akan ditambahkan. Makanan Pokok adalah dimana semua masyarakat mempunyai makanan pokok. Makanan pokok merupakan makanan utama yang dikonsumsi. Contohnya adalah *serealia* (misalnya beras, gandum, jagung, padi-padian, umbi-umbian).

E. Syarat-syarat MP-ASI

Syarat-syarat MP-ASI adalah makanan pendamping ASI harus memenuhi persyaratan khusus tentang jumlah zat-zat gizi yang diperlukan bayi, seperti protein, energi, lemak, vitamin, mineral, dan zat-zat tambahan lainnya. Makanan pendamping ASI hendaknya mengandung protein bermutu tinggi dengan jumlah yang mencukupi. Sedangkan menurut Lilian Juwono (2004) makanan pendamping ASI yang memenuhi syarat adalah:

1. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).
2. Bersih dan aman, yaitu tidak ada pathogen (tidak ada bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya), tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin, tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, tidak terlalu panas.
3. Tidak terlalu pedas atau asin.
4. Mudah dimakan oleh anak
5. Disukai anak.

6. Tersedia di daerah anda dan harganya terjangkau.
7. Mudah disiapkan.

F. Waktu pemberian MP-ASI

Makanan tambahan diberikan setelah masa ASI eksklusif untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan energi, yang tidak lagi terpenuhi dari ASI saja. Di masa penyapihan ini bayi akan mendapatkan ASI, buah, biskuit bayi, bubur bayi dan lebih lanjut akan mendapat nasi tim. Prinsip pemberian makanan pada bayi usia 0 sampai 6 bulan hingga 1 tahun adalah peralihan bertahap dari hanya ASI hingga mencapai pola makan dewasa. Perubahan terjadi di dalam hal tekstur (halus hingga kasar), konsistensi (lunak hingga padat), porsi dan frekuensinya sesuai dengan kemampuan dan perkembangan bayi. Tahapan pemberian makanan pendamping ASI yang ideal adalah mulai usia 6 bulan.

Makanan tambahan harus mulai diberikan ketika bayi tidak lagi mendapat cukup energi dan nutrisi dari ASI saja. Untuk kebanyakan bayi, makanan tambahan mulai diberikan pada usia 6 bulan keatas. Pada usia ini otot dan syaraf didalam mulut bayi cukup berkembang untuk mengunyah, menggigit dan memamah. Sebelum usia 6 bulan, bayi akan mendorong makanan keluar dari mulutnya karena mereka tidak dapat mengendalikan gerakan lidahnya secara penuh. Pada usia 6 bulan lebih mudah untuk memberikan bubur

kental, sup kental dan makanan yang dilumatkan, karena anak pada usia ini mempunyai kemampuan yaitu :

1. Dapat mengendalikan lidahnya lebih baik
2. Mulai melakukan gerak mengunyah keatas dan kebawah
3. Mulai tumbuh gigi
4. Suka memasukkan sesuatu kedalam mulutnya
5. Berminat terhadap rasa yang baru.

Ada beberapa tanda kesiapan yang menunjukkan seorang bayi telah mampu menerima makanan pendamping pertamanya :

1. Kesiapan Fisik

- a) Telah berkurang/hilangnya refleks menjulurkan lidah
- b) Kemampuan motorik mulut tidak hanya mampu menghisap, namun juga mampu menelan makanan setengah padat
- c) Dapat memindahkan makanan dalam mulut menggunakan lidah
- d) Dapat mempertahankan posisi kepala secara stabil, tanpa bantuan
- e) Dapat diposisikan duduk dan mampu mempertahankan keseimbangan badan.

2. Kesiapan psikologis

- a) Perilaku yang semula hanya bersifat refleks dan imitative menjadi lebih independent dan mampu bereksplorasi.

- b) Menunjukkan keinginan makan dengan membuka mulut, dan menunjukkan rasa lapar dengan mencondongkan badan ketika disodori makanan.
- c) Sebaliknya, mampu menjauhkan badan ketika telah merasa kenyang.

G. Cara Pemberian MP-ASI

1. Setelah bayi berusia 6 bulan perkenalkan ke makanan yang padat atau dicincang halus (Annie Yelland, 2005) seperti:
 - a) Daging ayam yang dihaluskan.
 - b) Kacang-kacangan yang dihaluskan
 - c) Yogurt: tanpa pemanis yang biasanya disukai bayi atau tambahkan buah segar cincang.
 - d) Kembang kol dengan keju.
 - e) Nasi
 - f) Ikan, buang tulang lalu cincang atau haluskan
2. Pemberian MP-ASI pada bayi usia 6 sampai 9
 - a) Penyerapan vitamin A dan zat gizi lain pemberian ASI diteruskan
 - b) Pada umur 6 bulan alat cerna sudah lebih berfungsi, oleh karena itu bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI lumat 2 kali sehari
 - c) Untuk mempertinggi nilai gizi makanan, nasi tim bayi ditambah sedikit demi sedikit dengan sumber lemak, yaitu

santan atau minyak kelapa atau margarin. Bahan makanan ini dapat menambah kalori makanan bayi, memberikan rasa enak juga mempertinggi yang larut dalam lemak

3. Pemberian makanan bayi umur 9 sampai 12 bulan

- a) Pada umur 10 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan makanan keluarga secara bertahap. Bentuk dan kepadatan nasi tim bayi harus diatur secara berangsur mendekati makanan keluarga.
- b) Berikan makanan selingan satu kali sehari. Pilihlah makanan selingan yang bernilai gizi tinggi, seperti bubur kacang hijau dan buah. Usahakan makanan selingan dibuat sendiri agar kebersihannya terjamin.
- c) Bayi perlu diperkenalkan dengan beraneka ragam makanan. Campurkanlah kedalam makanan lembek sebagai lauk pauk dan sayuran secara bergantian. Pengenalan berbagai bahan makanan sejak dini akan berpengaruh baik terhadap kebiasaan makan yang sehat di kemudian hari.

4. Pemberian makanan bayi umur 12 sampai 24 bulan

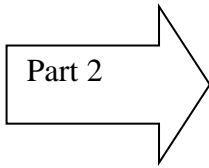
- a) Pemberian ASI diteruskan.
- b) Pemberian MP-ASI atau makanan keluarga sekurang-kurangnya tiga kali sehari dengan porsi separuh makanan orang dewasa setiap kali makan. Selain itu tetap berikan makanan selingan dua kali sehari.

- c) Variasi makanan diperhatikan dengan menggunakan padanan bahan makanan, misalnya nasi diganti tahu, tempe, kacang hijau, telur atau ikan. Bayam dapat diganti dengan daun kangkung, wortel dan tomat. Bubur susu dapat diganti dengan bubur kacang hijau, bubur sumsum dan biskuit.
- d) Menyapih anak harus bertahap, jangan dilakukan secara tiba-tiba. Kurangi frekuensi pemberian ASI sedikit demi sedikit.

H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian MP-ASI terlalu dini

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian MP-ASI terlalu dini adalah:

1. Faktor internal meliputi : pengetahuan ibu tentang MP-ASI dan pengalaman.
2. Faktor eksternal meliputi : sosial budaya, perawat atau petugas kesehatan lainnya, informasi tentang pemberian MP-ASI.



RESEP SEHAT MP-ASI

A. Jenis MP-ASI

Usia	Tekstur	Bentuk Makanan
6-7 bulan	Halus, encer dan lembut	Pure, bubur beras
8-10 bulan	Lembek dan lembut	Bubur saring
11-12 bulan	Semi padat	Nasi tim, makanan yang dicincang kasar
>12 bulan	Makanan padat	Nasi, kentang

B. Jadwal Makanan Sehat

1. Usia 6-7 bulan

Waktu	Menu
Pagi	ASI/Susu formula
Sarapan	Bubur susu beras merah
Selingan pagi	Pure pisang
Makan siang	Bubur susu labu kuning
Selingan sore	ASI/Susu formula
Makan malam	Pure kentang susu
Menjelang tidur	ASI/Susu formula

2. Usia 8-10 bulan

Waktu	Menu
Pagi	ASI/Susu formula
Sarapan	Nasi lunak hati ayam
Selingan pagi	Pure buah campur
Makan siang	Bubur kentang tempe
Selingan sore	Potongan mangga
Makan malam	Bubur nasi ikan
Menjelang tidur	ASI/Susu formula

3. Usia 11-12 bulan

Waktu	Menu
Pagi	ASI/Susu formula
Sarapan	Nasi tim ayam sayuran
Selingan pagi	Potongan buah pepaya
Makan siang	ASI/Susu formula
	Tim daging beras merah
Selingan sore	Biskuit
Makan malam	Nasi tim ikan
Menjelang tidur	ASI/Susu formula

4. Usia 13-24 bulan

Waktu	Menu
Pagi	ASI/Susu formula
Sarapan	Nasi bayam
Selingan pagi	Puding
Makan siang	ASI/Susu formula
	Nasi sop ikan
Selingan sore	Biskuit
Makan malam	Nasi ikan goreng
Menjelang tidur	ASI/Susu formula

C. Resep Makanan

1. Usia 6-7 bulan

a. Pure kentang susu



Bahan :

1. 100 gram kentang kupas potong dadu
2. 100 ml kaldu daging atau air matang
3. 100 ml susu/ASI

Cara membuat :

1. Kukus kentang hingga matang dan teksturnya lunak
2. Masukkan kentang dan kaldu daging/ air ke dalam blender. Haluskan hingga lembut.
3. Tambahkan susu/ASI
4. Tuangkan puree ke wadah makanan. Lalu sajikan menggunakan mangkuk bayi aman.

b. Pure pisang



Bahan :

1. 200 ml Air
2. 20 gram Biskuit Bayi
3. 50 gram Pisang
4. 3 sendok makan Susu Formula Bubuk

Cara membuat :

1. Pertama haluskan biskuit bayi dan pisang.
2. Kemudian masak air hingga mendidih
3. Selanjutnya masukkan biskuit aduk rata kemudian angkat tambahkan susu formula
4. Kemudian kemudian tambahkan pisang yg telah dihaluskan aduk rata kembali
5. Lalu setelah agak dingin siap disajikan.

c. Sari Jeruk



Bahan :

1. 1 buah jeruk manis (jeruk baby atau jeruk pontianak)

Cara membuat :

1. Cuci buah jeruk hingga benar-benar bersih
2. Belah jeruk menjadi dua bagian dan iris melintang
3. Peras buah jeruk menggunakan perasan khusus
4. Tuangkan air perasan ke dalam cangkir kecil dan sajikan pada bayi menggunakan sendok

d. Bubur susu labu kuning



Bahannya:

1. 100 gram labu kuning , kukus haluskan
2. ½ sdm tepung beras
3. 2 sdm susu formula lanjutan sesuai usia, larutkan dengan 60 ml air matang

Cara membuat :

1. Larutkan tepung beras dengan air, aduk rata. Masak dengan air mendidih dan kental
2. Masukkan labu kuning, didihkan kembali. Angkat, kemudian tuang larutan susu formula, aduk rata
3. Tuang kedalam mangkok saji, dan bubur susu labu kuning siap disajikan

e. Bubur susu beras merah



Bahan:

1. 50 gram beras merah, rendam, tiriskan, haluskan, dan ayak
2. 300 kaldu kaki ayam
3. 2 takar susu formula lanjutan / 100 ml ASI
4. 25 g pisang ambon, keruk dan haluskan

Cara membuat:

1. Campur tepung beras merah dengan kaldu ayam, aduk rata.
Jerang di atas api sambil diaduk hingga matang. Angkat.
2. Tambahkan susu formula / ASI dan pisang, aduk rata.
3. Berikan pada bayi selagi hangat

f. Bubur susu daun bayam



Bahan-bahan :

1. 20 gr bayam, bersihkan
2. 50 ml susu formula atau ASI
3. 30 gr tepung beras
4. 100 air

Cara membuat :

1. Kukus bayam yang sudah di bersihkan tadi. Kemudian kukus hingga matang. Lalu blender dan ambil sarinya. Sisihkan
2. Masak tepung beras dengan air hingga mengental dengan api kecil. Aduk rata. Angkat. Sisihkan
3. Campur sari bayam dengan bubur tepung. Kemudian tambahkan susu formula atau ASI. Aduk rata. Hidangkan hangat

2. Usia 8-10 bulan

a. Nasi tim saring ikan salmon



Bahan :

1. 25 gram beras putih
2. 500 cc air putih
3. 30 gram daging ikan salmon tanpa tulang (fillet)
4. 50 gram tomat potong kecil-kecil
5. 1 sendok teh mentega

Cara membuat :

1. Siapkan panci kemudian beras bersama dengan daging ikan salmon hingga menjadi bubur
2. Tambahkan tomat kemudian aduk-aduk.
3. Tambahkan mentega lalu aduk hingga bubur mengental. Sisihkan.
4. Haluskan dengan blender lalu saring dengan saringan teh atau saringan kawat.

b. Nasi tim saring hati ayam



Bahan :

1. 30 gram Bayam Merah
2. 2 sendok makan Beras Merah
3. 1 buah Hati Ayam
4. 750 ml Kaldu Ayam
5. 1 buah Tahu Putih

Cara membuat :

1. Pertama cuci bersih beras merah
2. Kemudian potong dadu hati ayam
3. Selanjutnya potong dadu tahu putih
4. Kemudian cuci bersih bayam merah dan iris halus
5. Lalu campur beras merah, kaldu kaki ayam, hati ayam, dan tahu. rebus sambil diaduk-aduk hingga menjadi bubur
6. Masukkan bayam, didihkan

7. Masukkan asi atau susu formula yang telah dicairkan, didihkan sebentar, angkat. dinginkan.
8. Saring bubur dengan saringan kawat kemudian hidangkan

c. Pure buah advokat



Bahan :

1. 50 gram alpukat matang yang masih segar (ambil dagingnya kemudian pitong menjadi beberapa bagian)
2. 25 cc ASI perah atau bisa menggunakan susu formula

Cara membuat :

1. Siapkan blender. Kemudian masukkan buah alpukat yang telah dipotong-potong menjadi beberapa bagian kemudian tambahkan dengan ASI atau susu formula.
2. Blender sampai buah alpukat benar-benar halus kira-kira 3-4 menit.
3. Sajikan dalam mangkuk kecil atau tempat makan bayi.
4. Sajikan untuk satu kali makan (lebih cocok diberikan saat makan siang)

d. Bubur tempe



Bahan:

1. 100 gr tempe
2. Air matang/ASI/susu formula

Cara Membuat:

1. Tempe dibersihkan dan dicincang
2. Kukus sampai matang
3. Haluskan dengan saringan makanan bayi, atau blender dengan air secukupnya (bisa menggunakan kaldu atau ASI/susu formula)

e. Sup krim ayam



Bahan :

1. 1 dada ayam tanpa tulang dan kulit
2. 1 cangkir ASI/susu formula
3. 1/2 sdt tepung maizena

Cara Membuat :

1. Hilangkan kulit, lemak dan sisa-sisa tulang pada ayam. Cuci sampai bersih, potong dadu.
2. Rebus ayam dengan air secukupnya selama 10 menit atau sampai ayam matang. Angkat dan tiriskan. Simpan kaldu.
3. Masukkan ayam, tepung dan kaldu ke dalam blender, haluskan. Gunakan kaldu untuk mengencerkan/mengentalkan adonan hingga kekentalan yang diinginkan.
4. Tim adonan sampai matang. Saat ingin menyajikan tambahkan ASI/susu formula.

f. Bubur jagung manis

Bahan :

1. 1 buah jagung manis segar (iris lalu dihaluskan)
2. susu cair 175 ml
3. gula pasir 3 sendok makan
4. keju cheddar parut secukupnya
5. tepung meizena 10 gr (larutkan dengan sedikit air)
6. 1/2 sendok teh vanili bubuk
7. 1/2 sendok teh garam halus

Cara Membuat :

1. Rebus susu cair bersama gula pasir dan vanili bubuk diatas api sedang
2. Aduk-aduk hingga mendidih dan gula larut dengan susu
3. Masukkan jagung manis yang sudah dihaluskan kedalam rebusan susu
4. Aduk sampai jagung menjadi setengah matang
5. Tambahkan garam kedalam rebusan jagung yang sedang dimasak
6. Tunggu beberapa menit sampai jagung matang dan mengental
7. Tuang larutan tepung meizena lalu aduk lagi sampai meletup-letup
8. Angkat lalu diamkan sampai hangat kemudian taburi dengan keju parut dan sajikan

3. Usia 11-12 bulan

a. Nasi tim ayam jagung manis dan bayam



Bahan :

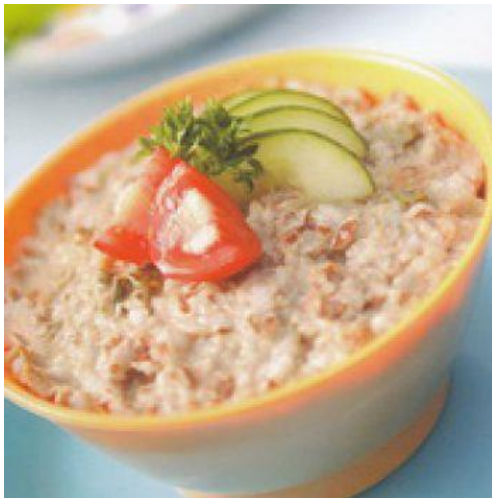
- 1) 50 gram jagung manis
- 2) Satu genggam bayam (iris halus)
- 3) 30 gram beras
- 4) 50 gram ayam (haluskan dengan blender)
- 5) 1 butir bawang merah (iris halus)
- 6) 1 buah wortel (potong dadu)
- 7) 150 cc kaldu ayam
- 8) Air

Cara membuat :

- 1) Rebus beras hingga matang dan menjadi bubur, tambahkan ayam yang sudah di blender. Kemudian aduk sampai rata dan masukkan kaldu ayam.

- 2) Masukkan potongan jagung, lalu aduk secara perlahan hingga jagung matang
- 3) Masukkan irisan bawang sambil diaduk sampai matang
- 4) Angkat dan taburi nasi tim dengan bayam dan wortel yang sudah direbus
- 5) Siap untuk disajikan pada bayi (sajikan saat hangat)

b. Nasi tim daging beras merah



Bahan :

- 1) 100 gram brokoli
- 2) 50 gram daging Sapi
- 3) 1 butir kuning telur
- 4) 1 sendok teh mentega
- 5) 400 ml santan

- 6) 50 gram tomat
- 7) 100 gram beras merah

Cara membuat :

- 1) Pertama rebus ubi hingga lunak, kupas dan haluskan.
- 2) Kemudian cincang halus daging sapi.
- 3) Selanjutnya cuci bersih brokoli dan cincang halus
- 4) Kemudian cincang halus tomat dan buang bijinya
- 5) Lalu campurkan semua bahan menjadi satu
- 6) Masukkan kedalam mangkuk tahan panas
- 7) Lalu dimasukkan kedalam mangkuk tahan panas yang lebih besar yang diberi air kemudian di oven.
- 8) Atau kukus hingga matang lalu angkat Sajikan selagi hangat.

c. Tim makaroni tabur telur kuning



Bahan :

- 1) 25 gram Buncis
- 2) 1 butir Kuning Telur
- 3) 30 gram Makaroni
- 4) 1 sendok teh Minyak
- 5) 25 gram Tempe
- 6) 25 gram Wortel

Cara membuat :

- 1) Pertama rebus makaroni sampai matang.
- 2) Kemudian potong dadu tempe.
- 3) Selanjutnya buang serat buncis dan iris halus.
- 4) Kemudian kupas wortel, cuci bersih dan parut.
- 5) Lalu rebus telur dan gunakan kuning telurnya saja untuk dihaluskan.
- 6) Masukkan parutan wortel, buncis dan makaroni pada pinggan tahan panas, beri air sampai semua bahan terendam, lalu tim.
- 7) Masukkan minyak kacang kedelai, angkat.
- 8) Taburkan kuning telur di atasnya. Hidangkan

d. Tim roti daging



Bahan:

- 1) 250 ml kaldu
- 2) 25 gram daging sapi giling
- 3) 25 gram wortel
- 4) 2 sdm jagung manis pipil
- 5) 1 lembar roti tawar whole bread, potong kotak 1 cm

Cara membuat:

- 1) Rebus kaldu dan daging giling sampai mendidih.
Masukkan wortel, jagung manis, dan roti tawar, aduk hingga kaldu terserap.
- 2) Angkat dari api, dinginkan.
- 3) Blender kasar (sesuaikan dengan kebiasaan bayi), tuang ke dalam mangkuk tahan panas lalu kukus sekitar 20-25 menit.

e. Tim kentang keju



Bahan :

- 1) 200 gram kentang, rebus, haluskan
- 2) 1 sdm krim keju
- 3) 50 gram daging sapi giling
- 4) 50 gram tahu, haluskan
- 5) 50 gram brokoli, cincang halus
- 6) 1 butir telur
- 7) 400 ml kaldu sapi

Cara Membuat :

- 1) Campur semua bahan lalu aduk rata
- 2) Tematkan adonan pada mangkuk tahan panas lalu tutup dengan aluminium foil.
- 3) Panggang dalam oven sampai matang
- 4) Sajikan setelah agak dingin

4. Usia 13-24 bulan

a. Nasi bayam



Bahan-bahan/bumbu-bumbu :

- 1) 350 gram beras, cuci bersih
- 2) 2 siung bawang putih, memarkan
- 3) 1 cm jahe, memarkan
- 4) 150 gram paha ayam fillet, potong dadu
- 5) 100 gram jamur kancing, belah 2 bagian
- 6) 1/2 sendok makan garam
- 7) 1/4 sendok teh merica bubuk
- 8) 200 ml air bayam, dari 100 gram bayam dan 25 ml air, blender, saring
- 9) 250 ml kaldu ayam, dari rebusan tulang ayam
- 10) 1 sendok makan minyak untuk menumis

Cara Pengolahan :

- 1) Tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Masukkan jamur kancing. Aduk rata.
- 2) Masukkan beras, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
- 3) Tuang air bayam dan kaldu ayam sambil diaduk rata. Masak sampai meresap.
- 4) Kukus 45 menit di atas api sedang sampai matang.
- 5) Untuk 4 porsi

b. Nasi sup ikan



Bahan:

- 1) 2 ekor ikan kakap, potong masing-masing jadi 3 bagian
- 2) 10 buah belimbing wuluh
- 3) 50 gr daun kemangi
- 4) 800 ml air

Bumbu halus:

- 1) 3 butir bawang putih
- 2) 3 buah cabai merah
- 3) 2 cm jahe
- 4) 1 cm kunyit
- 5) 1 sdm garam
- 6) 1 batang serai, memarkan
- 7) 2 lembar daun jeruk
- 8) 1 buah tomat, iris dadu

Cara membuat

- 1) Didihkan air, masukkan bumbu halus, serai, daun jeruk dan ikan. Masak hingga bumbu meresap ke dalam ikan.
- 2) Masukkan tomat, belimbing wuluh, dan daun kemangi. Masak hingga daun kemangi layu.
- 3) Angkat, sajikan hangat.

c. Nasi ikan goreng

Bahan- bahan :

- 1) 4 ekor ikan nila ukuran sedang, dikerat-kerat
- 2) 2 sendok teh air jeruk nipis
- 3) minyak untuk menggoreng

Bumbu yang perlu dihaluskan:

- 1) 3 siung bawang putih, dihaluskan
- 2) 2 buah kemiri, disangrai, dihaluskan
- 3) 1 sendok teh ketumbar bubuk
- 4) 150 ml air
- 5) 2 sendok teh garam
- 6) 1/4 sendok teh merica bubuk

Bahan Pelapis (aduk Rata):

- 1) 200 gram tepung protein sedang
- 2) 50 gram tepung beras
- 3) 1/2 sendok teh baking powder
- 4) 1/2 sendok teh garam
- 5) 1/4 sendok teh merica bubuk

Cara mengolah ikan nila goreng crispy:

- 1) Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan bumbu halus.
Diamkan 15 menit.
- 2) Gulingkan di atas bahan pelapis. Kibas-kibaskan.
- 3) Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga matang.
- 4) Untuk 4 porsi

5. Finger Snack

a. Nugget tahu



Bahan-bahan :

- 1) 10 buah Tahu Putih (hancurkan)
- 2) 8 sdm Tepung Terigu
- 3) 2 butir Telur Ayam
- 4) 1 buah Wortel (parut halus menggunakan parutan keju)
- 5) 2 batang daun bawang (cincang halus)
- 6) 1 buah Bawang Bombay ukuran sedang (cincang halus)
- 7) 3 Siung Bawang Putih (cincang halus)
- 8) 1 sdt Garam
- 9) 1 sdt Lada Bubuk
- 10) 1 sdm Margarin

Bahan Pelapis :

- 1) 2 butir Telur Ayam (kocok lepas)
- 2) secukupnya Tepung Roti

Cara membuat :

- 1) Tumis bawang putih, bawang bombay dan daun bawang dengan margarin. Setelah harum matikan api.
- 2) Campurkan tumisan ke dalam tahu yang sudah dihancurkan. Tambahkan telur, wortel, lada bubuk, garam dan tepung terigu. Aduk rata. Oles loyang dengan sedikit minyak agar adonan tidak kukus setelah dikukus. Kemudian kukus dalam loyang selama 20 menit.
- 3) Setelah kukusan dingin angkat dari loyang dan potong potong sesuai selera. Celupkan kedalam kocokan telur lalu gulingkan pada tepung roti. Kemudian goreng di minyak dengan api kecil saja agar warna nya bagus. Sisanya simpan dalam freezer.

b. Cookies keju



Bahan-bahan :

- 1) 120 gr tepung terigu
- 2) 100 gr mentega
- 3) 100 gr keju parut
- 4) 2 butir kuning telur

Cara membuat :

- 1) Campur semua bahan. Uleni sampe kalis.
- 2) Ambil sebagian adonan, lalu pipihkan. Cetak adonan dg cetakan kue sesuai selera.
- 3) Jika tidak ada cetakan, potong2 adonan pakai pisau. Lalu pindahkan ke loyang yg sudah dioles sedikit mentega. Lalu oles dengan kuning telur.
- 4) Panggang hingga matang. Kue kuning kecoklatan.
- 5) Jika sudah dingin, masukkan kue ke toples.

c. Puding buah mangga



Bahan-bahan :

- 1) Agar-agar bubuk sebanyak 1 bungkus
- 2) Gula pasir sebanyak 100 gram
- 3) Air sebanyak 700 ml
- 4) Susu kental manis putih sebanyak ½ kaleng
- 5) Daging mangga pilihan sebanyak 500 gram

Cara Membuat :

- 1) Membuat puding mangga diawali dengan terlebih dahulu menghaluskan daging mangga dengan menggunakan 200 ml air.
- 2) Siapkan panci, kemudian campur susu, gula pasir, agar-agar bubuk, dan sisa air. Setelah itu aduk hingga tercampur menjadi rata.
- 3) Jika sudah rata, tambahkan mangga yang sudah diblender ke dalam campuran susu. Aduk lagi hingga rata.
- 4) Masak adonan puding tersebut di atas kompor sampai mendidih. Jangan lupa untuk terus mengaduk.
- 5) Tuangkan adonan puding ke dalam cetakan setelah itu masukkan ke dalam kulkas hingga mengeras.
- 6) Puding mangga sudah siap untuk dihidangkan.

d. Bola tempe keju



Bahan-bahan :

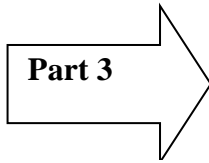
- 1) 2 bungkus tempe
- 2) 1 butir telur
- 3) 3 siung bawang putih
- 4) 1 sdt garam
- 5) 1/4 gula pasir
- 6) 1/2 bungkus kaldu bubuk
- 7) 1 sdt merica
- 8) Keju mozzarella (tergantung jumlah hasil adonan bola tempe)
- 9) Secukupnya tepung panir

Cara membuat :

- 1) Kukus tempe selama 20 menit, haluskan.
- 2) Haluskan bawang putih, merica, garam, gula, kaldu bubuk. campur dengan tempe. buat adonan bola-bola seperti

bakso. masukkan keju mozzarella di tengahnya kemudian tutup lagi adonan.

- 3) Celupkan adonan bola-bola tempe ke dalam telur, kemudian gulingkan ke tepung panir. lanjutkan hingga semua adonan selesai.
- 4) Goreng bola-bola tempe dalam minyak panas dan terendam sempurna dalam minyak. sajikan selagi hangat.



TUMBUH KEMBANG

A. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik yaitu :

1. Faktor Genetik

Individu yang mempunyai beberapa faktor keturunan yang dapat menunjang perkembangan motorik misalnya otot kuat, syaraf baik, cerdas, menyebabkan perkembangan motorik aindividu tersebut menjadi baik dan cepat.

2. Faktor Kesehatan pada Periode Pranatal

Janin yang selama dalam kandungan dalam keadaan sehat, tidak keracunan, tidak kekurangan gizi, tidak kekurangan vitamin, dapat membantu memperlancar perkembangan motorik anak.

3. Faktor Kesulitan dalam Kelahiran

Anak yang mengalami kesulitan dalam kelahiran, misalnya dalam perjalanan kelahiran, kelahiran dengan bantuan alat (vakum, tang) sehingga anak mengalami kerusakan otak, akan memperlambat perkembangan motorik anak.

4. Faktor Kesehatan dan Gizi

Kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat semua bagian tubuh, akan mempercepat perkembangan motorik.

5. Rangsangan

Adanya rangsangan, bimbingan dan kesempatan anak untuk menggerakkan semua bagian tubuh, akan mempercepat perkembangan motorik.

6. Perlindungan

Perlindungan yang berlebihan sehingga anak tidak ada waktu untuk bergerak, misalnya anak hanya digendong terus, ingin naik tangga tidak boleh, akan menghambat perkembangan motorik anak.

7. Prematur

Kelahiran sebelum masanya disebut prematur, biasanya memperlambat perkembangan motorik.

8. Kelainan

Individu yang mengalami kelainan, baik fisik maupun psikis, sosial, mental, biasanya mengalami kehambatan perkembangan motorik.

9. Kebudayaan

Peraturan daerah setempat dapat mempengaruhi perkembangan motorik anak. Misalnya ada daerah yang tidak mengizinkan anak putri naik sepeda, maka tidak akan diberi pelajaran naik sepeda roda tiga.

B. Tahapan Perkembangan Bayi Usia 6-24 Bulan

1. Kemampuan yang diharapkan pada usia 6 bulan adalah :
 - a. Babbling seperti ra, re, da, de, dadada, gegege
 - b. Berkata papa, mama secara spontan, mulai mengikuti suara
 - c. Malu ketika melihat wajah yang tidak dikenal, tidak selalu takut
 - d. Ia tertawa ketika ibunya tertawa dan ketika melihat bayangan dirinya di kaca
 - e. Berusaha meraih benda
 - f. Berespons terhadap suara keras dan mendengarkan secara seksama arah suara
 - g. Menatap orang atau objek termasuk yang ada di tangannya
2. Kemampuan yang diharapkan pada usia 9 bulan adalah :
 - a. Mengerti jika dilarang
 - b. Bermain cilukba
 - c. Berkata mama, papa, dada, tata, menikmati berbicara banyak yang tidak diketahui maknanya (immature jargoning)
 - d. Berekspresi terhadap lingkungannya dengan tersenyum
 - e. Mulai takut terhadap orang yang tidak dikenal dan menangis
 - f. Mendengarkan secara seksama ketika mendengar suara dan mencari sumbernya
 - g. Mengamati objek sebaik mengamati orang
 - h. Makan kue yang dipegangnya, minum dari cangkir, makan dari sendok

3. Kemampuan yang diharapkan pada usia 12 bulan adalah :
 - a. Mengambil manik-manik tanpa bantuan, memberikan benda jika diminta
 - b. Mengucapkan 1-3 kata seperti ham-ham, wow-wow, ga-ga
 - c. Kata mama, papa sudah menunjukkan orangnya
 - d. Berespons terhadap namanya sebaik terhadap kata “berikan mama...”
 - e. Bermain dengan orang lain termasuk bermain bola sederhana
 - f. Mengerti ketika dimarahi atau dipuji
 - g. Tertawa keras atau tersenyum
 - h. Senang bermain petak umpet dan menikmati melihat cermin ketika dapat mengenali dirinya
 - i. Bermain dengan teman-temannya
 - j. Ada kontak mata yang baik dan kontak sosial
 - k. Takut hanya pada yang benar-benar ditakutinya
 - l. Dapat memilih bermain dengan orang yang diinginkan dan menolak yang lainnya
4. Kemampuan yang diharapkan pada usia 18 bulan adalah :
 - a. Berlari canggung, duduk di kursi kecil, naik tangga satu tangan berpegangan
 - b. Membangun manara 4 kubus, meniru garis vertikal, mengambil manik-manik dari botol
 - c. Mengeluarkan 10 kata, menyebutkan gambar, mengenal 1 atau lebih bagian tubuh

- d. Makan sendiri, meminta tolong, mengeluh ngompol atau defekasi, mencium dengan kecupan
 - e. Menopang dengan tangannya, membawa bola tanpa jatuh, mengelompokkan benda
 - f. Meniru pekerjaan rumah tangga dan menolong jika diperintah dengan perintah sederhana
 - g. Menyentuh dan membedakan benda dan permukaan
 - h. Bermain dengan konsentrasi yang baik dan fantasi
 - i. Kata-katanya mudah dimengerti
5. Kemampuan yang diharapkan pada usia 24 bulan adalah :
- a. Berlari dengan baik, naik turun tangga satu demi satu langkah, membuka pintu, memanjat perabotan, meloncat, menendang bola kecil
 - b. Membangun menara dengan 7 kubus, meniru garis horizontal dan lingkaran, meniru melipat kertas
 - c. Mengucapkan 3 kata bersamaan (subjek, kata kerja, objek)
 - d. Memegang sendok dengan baik, bercerita tentang, pengalamannya, membantu sewaktu buka baju, mendengarkan cerita melalui gambar
 - e. Meniru mengerjakan pekerjaan rumah tangga
 - f. Menunjuk paling sedikit satu bagian dari badannya

C. Tahapan Pertumbuhan Bayi Usia 6-24 Bulan

1. Umur 6-9 bulan
 - a. Berat Badan 6,2-9,2 kg
 - b. Panjang Badan 63,2-72,3 cm
 - c. Lingkar Kepala 40,5-48
2. Umur 9-12 bulan
 - a. Berat Badan 7,3-10,2 kg
 - b. Panjang Badan 67,2-76,1 cm
 - c. Lingkar Kepala 42,5-49,5
3. Umur 12-18 bulan
 - a. Berat Badan 10,2-14,3 kg
 - b. Panjang Badan 76,1-87,6 cm
 - c. Lingkar Kepala 49,5-56
4. Umur 18-24 bulan
 - a. Berat Badan 14,3-17,2 kg
 - b. Panjang Badan 87,6-98,3 cm
 - c. Lingkar Kepala 56-63,3

A. Pengertian Diare

Jika bayi atau anak anda tiba-tiba mengalami perubahan dalam buang air besar dari biasanya, baik frekuensi / jumlah buang air yang menjadi sering dan keluar dalam konsistensi cair daripada padat, maka itu adalah diare.

Seorang bayi baru lahir umumnya akan buang air besar sampai lebih dari sepuluh kali sehari, dan bayi yang lebih besar akan mempunyai waktu buang air masing-masing, ada yang sehari 2-3 kali sehari atau ada yang hanya 2 kali seminggu saja. Dengan kata lain anda harus mengetahui apa yang **NORMAL** buat bayi atau anak anda dari kebiasaan buang air besar mereka.

B. Penyebab Diare

1. Virus (penyebab diare tersering dan umumnya karena Rotavirus)
gejala : Berak-berak air (watery), berbusa, **TIDAK** ada darah lendir, berbau asam.
2. GE (flu perut) terbanyak karena virus.
3. Bakteri - Berak2 dengan darah/lendir , sakit perut : Memerlukan antibioka sebagai terapi pengobatan.

4. Parasite(Giardiasis) -Berak darah+/- dan lendir, sakit perut : perlu antiparasite
5. Anak sedang terapi dengan pemakaian antibiotika -Bila diare terjadi saat anak sedang dalam pengobatan antibiotika, maka hubungi dokter anda.
6. Alergi susu, -diare biasanya timbul beberapa menit atau jam setelah minum susu tersebut , biasanya pada alergi susu sapi dan produk-produk yang terbuat dari susu sapi.
7. Infeksi dari bakteri atau virus yang menyertai penyakit lain ; misalnya infeksi saluran kencing, infeksi telinga, campak dll.

C. Gejala Diare

Penyebab diare akut (diare mendadak) tersering adalah karena VIRUS , khas berak-berak air (watery), berbusa, TIDAK ada darah atau lendir, dan berbau asam.

Penularan penyakit diare adalah kontak dengan tinja yang terinfeksi secara langsung, seperti :

1. Makanan dan minuman yang sudah terkontaminasi, baik yang sudah dicemari oleh serangga atau kontaminasi oleh tangan yang kotor.
2. Bermain dengan mainan yang terkontaminasi, apalagi pada bayi sering memasukan tangan/ mainan / apapun kedalam mulut. Karena virus ini dapat bertahan dipermukaan udara sampai beberapa hari.

3. Penggunaan sumber air yang sudah tercemar dan tidak memasak air dengan benar
4. Pencucian dan pemakaian botol susu yang tidak bersih.
5. Tidak mencuci tangan dengan bersih setelah selesai buang air besar atau membersihkan tinja anak yang terinfeksi, sehingga mengkontaminasi perabotan dan alat-alat yang dipegang.

D. Pengobatan Diare

Karena penyebab Diare akut / diare mendadak tersering adalah Virus, maka tidak ada pengobatan yang dapat menyembuhkan, karena biasanya akan sembuh dengan sendirinya setelah beberapa hari. Maka pengobatan diare ini ditujukan untuk mengobati gejala yang ada dan mencegah terjadinya dehidrasi atau kurang cairan.

Diare akut dapat disembuhkan hanya dengan meneruskan pemberian makanan seperti biasa dan minuman / cairan yang cukup saja.

Yang perlu diingat pengobatan bukan memberi obat untuk menghentikan diare, karena diare sendiri adalah suatu mekanisme pertahanan tubuh untuk mengeluarkan kontaminasi makanan dari usus. Mencoba menghentikan diare dengan obat seperti menyumbat saluran pipa yang akan keluar dan menyebabkan aliran balik dan akan memperburuk saluran tersebut.

Oleh karena proses diare ini adalah mekanisme pertahanan dari tubuh, akan sembuh dengan sendirinya setelah beberapa hari - (14

hari) dimana diare makin berisi - dari air (watery) mulai berampas, berkurang frekuensi nya dan sembuh.

Yang terpenting pada diare adalah mencegah dan mengatasi gejala dehidrasi.

E. Pencegahan Diare

1. Teruskan Pemberian Air Susu Ibu (ASI)
2. Perhatikan kebersihan dan gizi yang seimbang untuk pemberian makanan pendamping ASI setelah bayi berusia 4 bulan.
3. Karena penularan kontak langsung dari tinja melalui tangan / serangga , maka menjaga kebersihan dengan menjadikan kebiasaan mencuci tangan untuk seluruh anggota keluarga. Cucilah tangan sebelum makan atau menyediakan makanan untuk sikecil.
4. Ingat untuk menjaga kebersihan dari makanan atau minuman yang kita makan. Juga kebersihan perabotan makan ataupun alat bermain si kecil.

F. Waktu untuk ke dokter

1. Diare disertai Darah, perlu pengobatan spesifik dengan antibiotika.
2. Adanya tanda-tanda DEHIDRASI (tidak ada air mata ketika menangis, kencing berkurang atau tidak ada kencing dalam 6-8 jam, mulut kering)

3. Adanya panas tinggi (38.5C) yang tidak turun dalam 2 hari.
4. Muntah terus menerus - tidak dapat masuk makanan / asi .
5. Adanya sakit perut – kolik, pada bayi akan menangis kuat dan biasanya menekuk kaki, keringatan dan gelisah.

Part 5

KARTU MENUJU SEHAT

DAFTAR PUSTAKA

- Kamus Kedokteran Dorland. (1998). Kamus Saku Kedokteran Dorland. Jakarta : EGC.
- Kusumaningrum Yohana, I. (2008). “Hubungan antara Pengetahuan Ibu dan Faktor-Faktor Sosial Ekonomi Orangtua dengan Praktik Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kemuning Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang”
http://digilib.uns.ac.id/pengguna.php?mn=detail&d_id=10704, diakses 8 November 2011.
- Krisnatuti, D., & Yenrina, R. (2002). Menyiapkan Makanan Pendamping ASI. Jakarta : Pustaka Swara.
- Lely, L S. (2005). Resiko Pemberian MPASI Terlalu Dini. Jakarta : We R Mommies Together We Care.
- Luluk. (2005). Resiko Pemberian MPASI Terlalu Dini. <http://wrmindonesia.org/content/view/647/>, diakses 7 juli 2008.
- Mahfoedz. (2009). Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya.
- Rosidah, R. (2004). Pemberian Makanan Tambahan. Jakarta : EGC.

- Simandjuntak, D. (2001). “Faktor yang berhubungan dengan pemberian makanan pendamping ASI dini pada bayi di Kecamatan Pasar Rebo, Kotamadya Jakarta Timur tahun 2001”.
<http://lontar.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=72569&loka si=lokal>, diakses 25 Agustus 2012
- Sugiyono. (2001). Statistik Nonparametrik untuk Penelitian. Bandung. Alfabeta.
- Suhardjo. (1999). Pemberian Makanan Pada Bayi dan Anak. Yogyakarta.
- Wati, Yensi A. (2010).”Hubungan Antara Penegtahuan Ibu Tentang MP-ASI dengan Sikap dan Perilaku Pemberian MP-ASI di Kelurahan Jemawan, Kecamatan Jatianom, Kabupaten Klaten”.
<http://www.digilib.ums.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id-71878>, diakses 17 Desember 2011.