

MAKANAN PENDAMPING ASI



**Oleh :
Seksi Gizi
Dinas Kesehatan Provinsi Bali**

Anak bukan miniatur orang dewasa

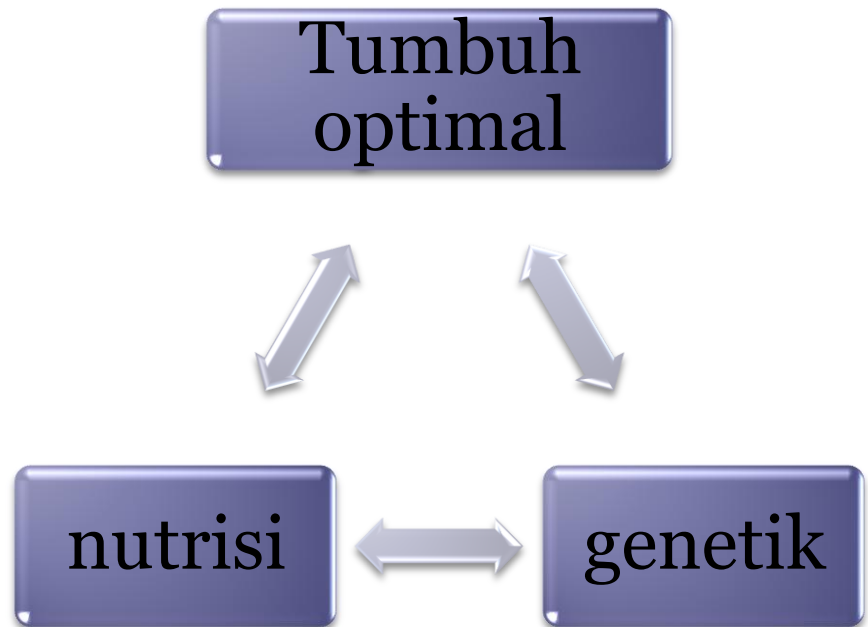
- Anak sedang tumbuh dan berkembang
- Anak membutuhkan energi per kg BB lebih tinggi
- Anak rentan mengalami ‘malnutrisi’
 - **Gagal tumbuh → gizi buruk atau**
 - **Overgrowth → obesitas**




Pertumbuhan anak yang optimal merupakan interaksi antara nutrisi dan genetik

- Peran nutrisi pada masa dini (1000 hari pertama kehidupan bayi) sangat penting.
- Apa itu ???

• ASI eksklusif dan
Makanan Pendamping ASI



MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

- MP-ASI adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah bayi berusia 6 bulan sampai bayi berusia 24 bulan.
- ASI harus tetap diberikan kepada bayi sampai usia 24 bulan (2 tahun)
-  peralihan dari asupan yang semata berbasis susu menuju ke makanan yang semi padat.

Bagaimana makanan pendamping ASI ?

- ***Timely*** : diberikan pada waktu yang tepat
- ***Adequately*** : kuantitas dan kualitas memadai
- ***Safe*** : terbebas dari kontaminasi kuman
- ***Properly*** : diberikan sesuai dengan keterampilan makan anak



Kriteria makanan Pendamping ASI

- **Memiliki nilai energi dan kandungan protein yang tinggi.**
- **Memiliki nilai suplementasi yang baik serta mengandung vitamin dan mineral yang cocok.**
- **Dapat diterima oleh alat pencernaan dg baik.**
- **Harga relatif murah.**
- **Sebaiknya dapat diproduksi dari bahan-bahan yang tersedia secara lokal.**
- **Bersifat padat gizi.**
- **Kandungan serat kasar atau bahan lain yang sukar dicerna dalam jumlah yang sedikit**



Alasan utama ibu memberi *makanan padat* lebih awal :

- Bayi sudah mampu diberi makanan padat
- Tidur nyenyak
- Bayi menangis
- Bayi Lapar
- Tradisi keluarga
- Dan lain -lain

Gangguan Pemberian MP-ASI Terlalu Dini

- **Bayi lebih sering menderita diare.** Hal ini disebabkan cara menyiapkan makanan yang kurang bersih juga karena pembentukan zat anti oleh usus bayi yang belum sempurna.
- **Bayi mudah alergi terhadap zat makanan tertentu.** Keadaan ini terjadi akibat usus bayi yang belum kuat sehingga mudah dilalui oleh protein asing.

- **Produksi ASI menurun**, karena bayi yang sudah kenyang dengan MP-ASI → frekuensi menyusui lebih jarang, akibatnya menurunkan produksi ASI.
- **Terjadi malnutrisi atau gangguan pertumbuhan anak.** Bila makanan yang diberikan kurang bergizi dapat mengakibatkan anak menderita KEP (Kurang Energi Protein) dan dapat terjadi *sugar baby* atau obesitas bila makanan yang diberikan mengandung kalori yang terlalu tinggi.



Dampak Pemberian MP-ASI Terlalu Dini

- Risiko jangka pendek
 - Pengenalan makanan selain ASI kepada diet bayi akan menurunkan frekuensi dan intensitas pengisapan bayi, yang akan merupakan risiko untuk terjadinya penurunan produksi ASI.
 - Pengenalan sereal dan sayur-sayuran tertentu dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dari ASI sehingga menyebabkan defisiensi zat besi dan anemia.



- Resiko diare meningkat karena makanan tambahan tidak sebersih ASI.
- Makanan yang diberikan sebagai pengganti ASI sering encer, buburnya berkuah atau berupa sup karena mudah dimakan oleh bayi. Makanan ini memang membuat lambung penuh, tetapi memberi *nutrient* lebih sedikit daripada ASI sehingga kebutuhan gizi/nutrisi anak tidak terpenuhi.

- Anak mendapat faktor pelindung dari ASI lebih sedikit, sehingga resiko infeksi meningkat.
- Anak akan minum ASI lebih sedikit, sehingga akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak
- Kolik usus yaitu istilah yang digunakan bagi kerewelan atau tangisan yang terus menerus bagi bayi yang dipercaya karena adanya kram di dalam usus.

Dampak Pemberian MP-ASI Terlalu Dini

- Resiko jangka panjang

- Obesitas

Kelebihan dalam memberikan makanan mempunyai konsekuensi pada usia-usia selanjutnya terjadi kelebihan berat badan ataupun kebiasaan makan yang tidak sehat.

- Hipertensi

Kandungan natrium dalam ASI yang cukup rendah (± 15 mg/100 ml). Namun, masukan dari diet bayi dapat meningkat drastis jika makanan telah dikenalkan. Konsekuensi dikemudian hari akan menyebabkan kebiasaan makan yang memudahkan terjadinya gangguan/hipertensi.



- Arteriosklerosis
 - Pemberian makanan pada bayi tanpa memperhatikan diet yang mengandung tinggi energi dan kaya akan kolesterol serta lemak jenuh, sebaliknya kandungan lemak tak jenuh yang rendah dapat menyebabkan terjadinya arteriosklerosis dan penyakit jantung iskemik.
- Alergi Makanan
 - Belum matangnya sistem kekebalan dari usus pada umur yang dini dapat menyebabkan alergi terhadap makanan.

Alasan MP-ASI Diberikan pd Usia \geq 6 Bulan

- ASI adalah salah satu makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh bayi sampai berumur 6 bulan
- Menghindarkan dari berbagai risiko penyakit
- Memberikan kesempatan pada sistem pencernaan bayi untuk berkembang menjadi lebih matang
- Memberikan kesempatan pada bayi agar sistem yang dibutuhkan untuk mencerna makanan padat dapat berkembang dengan baik

- Mengurangi risiko alergi makanan
- Membantu melindungi bayi dari anemia karena kekurangan zat besi
- Membantu melindungi bayi dari risiko terjadinya obesitas di masa datang
- Membantu para ibu untuk menjaga kesedian ASI
- Membantu jarak pada kelahiran bayi
- Membuat pemberiannya menjadi lebih mudah.

Hal yang harus diperhatikan dalam menentukan MP-ASI

- **Umur bayi**
- **Berat badan bayi**
 - Berat badan yang lebih maupun kurang dari pada berat badan rata-rata untuk umur tertentu merupakan faktor untuk menentukan jumlah zat makanan yang harus diberikan supaya pertumbuhan berjalan sebaik-baiknya



- Suhu lingkungan
 - Suhu tubuh dipertahankan pada $36,5^{\circ}\text{C}$ – 37°C untuk metabolisme yang optimum. Dengan adanya perbedaan suhu antara tubuh dan lingkungannya, maka tubuh melepaskan sebagian panasnya yang harus diganti dengan hasil metabolisme .
- Aktifitas
 - Tiap aktifitas memerlukan energi. Makin banyak aktifitas yang dilakukan maka makin banyak energi yang dibutuhkan .

- Keadaan sakit

- Pada keadaan sakit, seperti adanya infeksi terhadap metabolisme yang berlebihan dari pada asam amino dan lagi pula suhu tubuh meninggi, kedua-duanya memerlukan makanan yang tidak boleh dilupakan .

Tanda-tanda Bayi Sudah Siap Diberikan MP-ASI (1)

- Mempunyai kontrol yang baik terhadap kepala dan leher.
- Sudah bisa duduk sendiri
- Menunjukkan ketertarikan terhadap makanan.
- Lidah tetap di dalam saat sendok dimasukkan ke dalam mulutnya.
- Terbiasa pada tekstur dan makanan baru



Tanda-tanda Bayi Sudah Siap Diberikan MP-ASI (2)

- Menggapai makanan atau benda lain, meraih dan memasukkannya ke dalam mulut.
- Memindahkan sendok dari satu tangan ke tangan yang lainnya
- Bila sudah kenyang, bisa menunjukkannya dengan cara memalingkan kepala atau dengan menutup mulut rapat-rapat.

Waktu Pemberian MP-ASI

- Makanan pendamping ASI harus mulai diberikan ketika bayi tidak lagi mendapat cukup energi dan *nutrient* dari ASI saja.
- Sebelum usia 4 bulan, bayi akan mendorong makanan keluar dari mulutnya karena mereka belum bisa mengendalikan gerakan lidahnya dengan baik (WHO, 2003)

ANJURAN PEMBERIAN MAKANAN



Pemberian Makanan pd Bayi 0 - 6 bulan

- Berikan air susu ibu (ASI) sesuai keinginan anak paling sedikit 8 kali sehari yakni pagi, siang dan malam
- Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI



Pemberian Makanan pada Bayi 6 - 9 bulan

- Teruskan pemberian ASI
- Mulai memberi makanan pendamping ASI seperti bubur susu, pisang, pepaya lumat halus, air jeruk, air tomat saring
- Secara bertahap berikan bubur tim lumat ditambah kuning telur/ayam/ikan/tempe/tahu /daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak
- Setiap hari diberikan makan :
 - 6 bulan : 2 x 6 sdm peres
 - 7 bulan : 2 – 3 x 7 sdm peres
 - 8 bulan : 3 x 8 sdm peres



Pemberian Makanan pd Bayi 9 - 12 bulan

- Teruskan pemberian ASI
- Berikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang lebih padat dan kasar seperti bubur, nasi tim dan nasi lembik
- Tambahkan telur/ayam/ikan/tempe/tahu /daging sapi/wortel/bayam/santan/minyak
- Setiap hari berikan makanan selingan :
 - 9 bulan : 3 x 9 sdm peres
 - 10 bulan : 3 x 10 sdm peres
 - 11 bulan : 3 x 11 sdm peres
- Beri makanan selingan 2 kali sehari (buah, biskuit, kue) diantara waktu makan



Pemberian Makanan pada Bayi 12 - 24 bulan

- Teruskan pemberian ASI
- Berikan makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak
- Berikan 3x sehari, sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah
- Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan (biskuit, kue)



TERIMA KASIH

