

BUKU SAKU



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK

(PMBA)

untuk

KADER

613.2

Ind

b



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.2

Ind
b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

**Buku Saku Pemberian Makan Bayi dan Anak Bagi
Kader** – Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
2021

ISBN 978-623-301-154-9

1. Judul

I. NUTRITIONAL REQUIREMENT

II. FOOD SUPPLY

III. INFANT FOOD

IV. FOOD ADDITIVES

V. CHILD NUTRITION DISORDERS

BUKU SAKU

PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK

(PMBA)

untuk

KADER

SRI



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya lah Buku Saku Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) untuk kader dapat diselesaikan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa asupan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dimulai sejak konsepsi sampai 2 tahun pertama kehidupan, akan menentukan kualitas hidup jangka pendek dan jangka panjang seorang manusia.

Setiap anak adalah individu yang unik sehingga kebutuhan untuk mencapai potensi genetiknya sangat bervariasi. Oleh sebab itu regulasi yang bersifat umum tidak dapat diterapkan pada anak, karena anak bukan dewasa kecil. Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan buku Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Selanjutnya untuk melengkapi pedoman tersebut telah disusun Buku Saku PMBA untuk tenaga kesehatan dan Buku Saku PMBA untuk kader.

Kami berharap buku saku PMBA untuk kader ini dapat menjadi teman setia para kader dalam membantu dan melaksanakan proses pemberdayaan masyarakat khususnya terkait kegiatan/program PMBA. Buku Saku PMBA ini didesain secara lebih sederhana, bertujuan untuk memudahkan kader khususnya dalam perannya turun serta memberikan edukasi kepada masyarakat terkait PMBA. Semoga buku saku ini bermanfaat sesuai dengan yang diharapkan.

Direktur Gizi Masyarakat

Dr. Rr. Dhian P Dipo, SKM, MA

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	4
PERIODE SERIBU HARI PERTAMA KEHIDUPAN.....	8
PEMANTAUAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN.....	12
KARTU MENUJU SEHAT (KMS).....	14
INISIASI MENYUSUI DINI (IMD).....	18
MENYUSUI EKSKLUSIF.....	20
ANATOMI PAYUDARA.....	21
BAGAIMANA ASI DIPRODUKSI.....	22
POSISI IBU DAN BAYI PADA SAAT MENYUSUI.....	25
PELEKATAN PADA SAAT MENYUSUI.....	27
KESULITAN-KESULITAN PADA IBU MENYUSUI.....	29
MITOS-MITOS PADA IMENYUSUI.....	30
PEMBERIAN ASI PADA IBU BEKERJA.....	32
PENTINGNYA TERUS MENYUSUI HINGGA USIA 2 TAHUN ATAU LEBIH.....	37
PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP ASI).....	39

MP ASI SESUAI REKOMENDASI.....	40
PEMBERIAN MAKAN RESPONSIF.....	46
5 KUNCI AMAN MAKANAN DAN KEBERSIHAN.....	47
MASALAH PADA PEMBERIAN MP ASI.....	49
MITOS-MITOS PADA PEMBERIAN MP ASI.....	50
PMBA PADA KONDISI KHUSUS DAN BENCANA.....	53
PMBA PADA SITUASI BENCANA.....	54
GIZI IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI.....	56
KEGIATAN KADER PMBA.....	61



Masa Kehamilan
= 270 hari



Menyusui Eksklusif
(bayi 0-6 bulan)
= 180 hari

Periode
SERIBU
Hari Pertama
Kehidupan
(1000 HPK)



Pemberian MPASI
dan menyusui
(6 bulan-23 bulan)
= 550 hari

KEMENKUMHARI

- Periode 1000 HPK adalah periode emas yang dimulai sejak 270 hari di dalam kandungan ibu hingga 730 hari (usia 2 tahun)
- Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan otak
- Kekurangan gizi pada masa ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak seperti gangguan kecerdasan serta dapat menyebabkan stunting (pendek)
- Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat gangguan gizi kronis sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun (1000 Hari Pertama Kehidupan). Memiliki tinggi badan lebih rendah dari tinggi badan normal menurut usia.



Rekomendasi Standar Emas Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) terdiri dari:



Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
Pada bayi baru lahir



Menyusui Eksklusif
(0-6 bulan)



Pemberian MP ASI
Mulai usia 6 bulan



Melanjutkan menyusui sampai
usia 2 tahun atau lebih

Catatan:

Berikan informasi kepada ibu dan keluarga sejak hamil:

- Mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)
- Pentingnya pemenuhan gizi pada periode penting ini untuk pertumbuhan dan perkembangan serta pencegahan stunting.
- Standar Emas PMBA

PEMANTAUAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN

- Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan perlu dilakukan secara rutin pada bayi dan anak
- Pemantauan dilakukan setiap bulan di Posyandu
- Orang tua perlu membawa buku KIA ketika membawa anak ke Posyandu agar dapat dipantau dengan baik.

PERTUMBUHAN

- Melakukan penimbangan berat badan (BB) setiap bulan di Posyandu
- Merujuk ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan bila BB tidak bertambah sesuai garis pertumbuhan di buku KIA



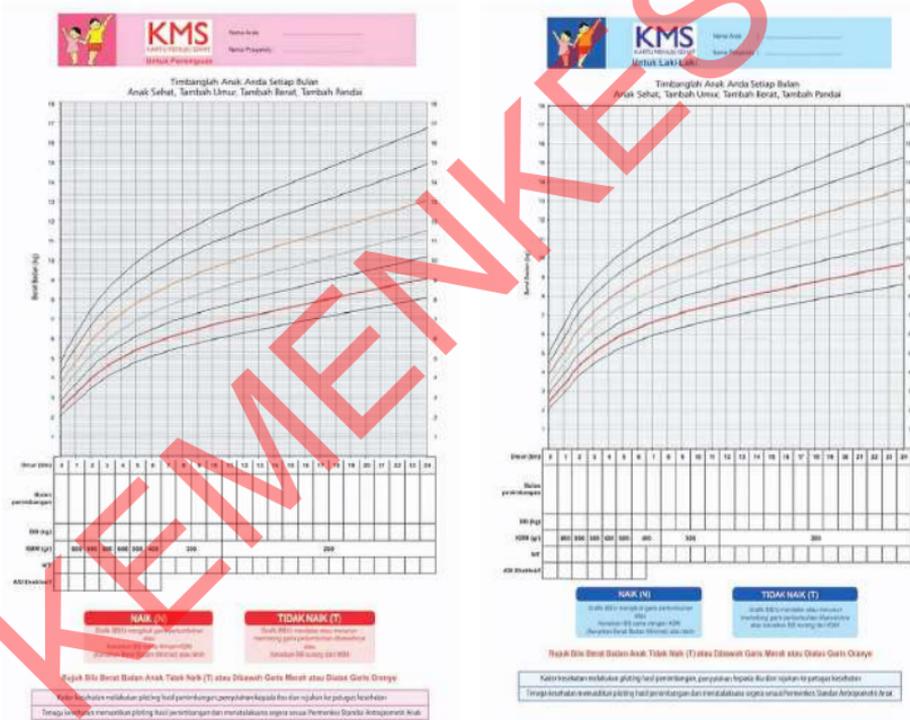
PERKEMBANGAN

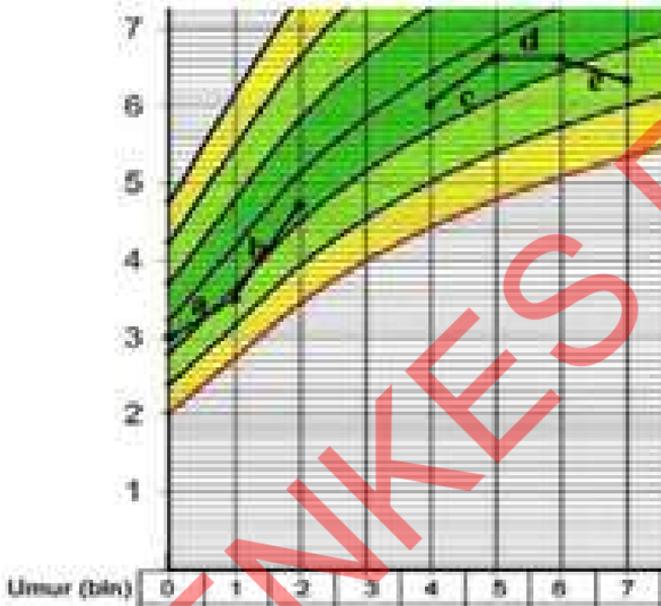
- Memantau gerak kasar, gerak halus, bicara bahasa, sosialisasi dan kemandirian sesuai buku KIA
- Merujuk ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan bila diperlukan sesuai buku KIA



KARTU MENUJU SEHAT (KMS)

KMS pada bayi dan anak di buku KIA dapat membantu untuk mengetahui pertumbuhan setiap bulan dan mendeteksi gangguan pertumbuhan lebih dini sehingga perlu diisi dengan lengkap dan *diplotting* setiap bulan ketika bayi dan anak ditimbang di Posyandu.





- a. **TIDAK NAIK (T)** : grafik berat badan memotong garis pertumbuhan dibawahnya
- b. **NAIK (N)** : grafik berat badan memotong garis pertumbuhan diatasnya
- c. **NAIK (N)** : grafik berat badan mengikuti garis pertumbuhannya
- d. **TIDAK NAIK (T)** : grafik berat badan mendatar
- e. **TIDAK NAIK (T)** : grafik berat badan menurun

INGAT!

- **Naik (N)** : Grafik memotong garis pertumbuhan di atasnya atau grafik mengikuti garis pertumbuhannya.
- **Tidak Naik (T)** : Grafik memotong garis pertumbuhan di bawahnya atau grafik mendatar atau grafik menurun menjauhi garis pertumbuhannya.
- **Bila Berat Badan bayi tidak naik 1 kali** segera rujuk ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan untuk dikonfirmasi dengan 3 indikator status gizi oleh tenaga kesehatan.

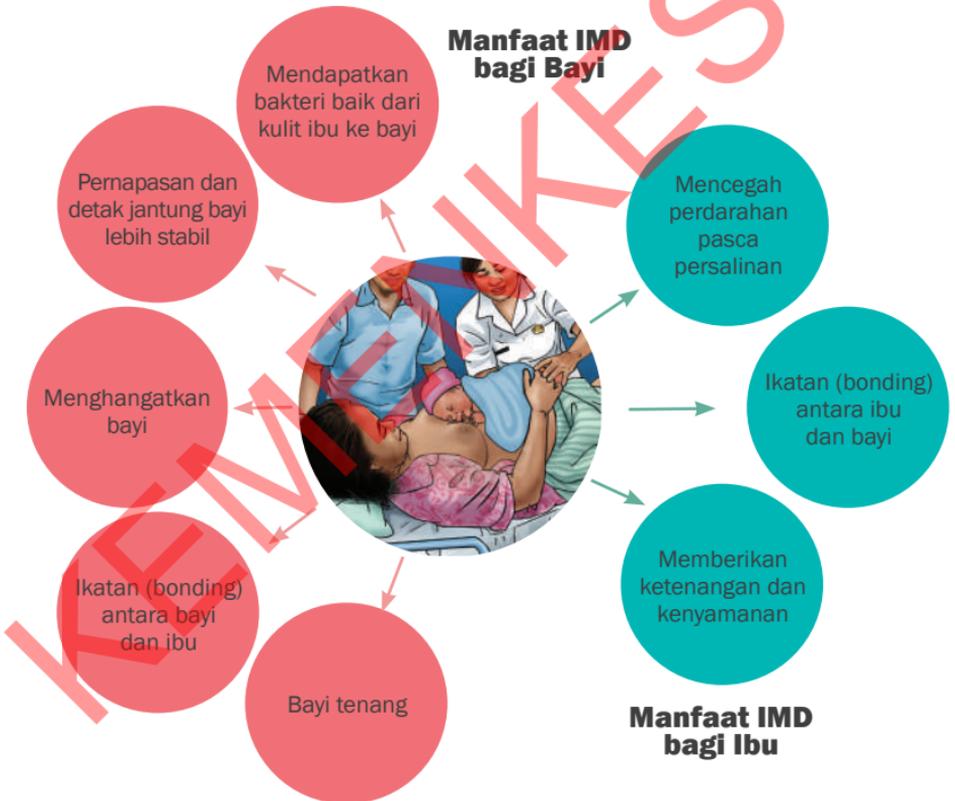
Catatan:

- Gunakan buku KIA untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak setiap kali kontak dengan ibu.
- Isi KMS di buku KIA setiap bayi ditimbang dan diskusikan dengan ibu apakah Berat Badan Bayi dan Anak ibu N (Naik) atau T (Tidak naik).

- Isi ceklis (v) pada Pemantauan Perkembangan di buku KIA dan diskusikan dengan ibu.
- Rujuk bayi dan anak bila BB tidak naik sesuai KMS
- Rujuk bayi dan anak bila belum bisa melakukan salah satu daftar dari ceklis pemantauan perkembangan sesuai usia di buku KIA.

INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses dimana bayi diletakkan di dada ibu segera setelah lahir untuk kemudian menyusui di payudara ibu dalam 1 jam pertama. IMD dilakukan pada ibu dan bayi dengan kondisi sehat segera setelah proses persalinan. Tenaga kesehatan memastikan kondisi ibu dan bayi sebelum dimulai proses IMD.



CATATAN:

Berikan informasi kepada ibu tentang:

- Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan manfaatnya.
- Melahirkan di fasilitas pelayanan kesehatan yang mendukung IMD dan menyusui.

MENYUSUI EKSKLUSIF

Pemberian ASI EKsklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya kecuali vitamin, mineral atau obat-obatan atas indikasi medis sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan. Menyusui mempunyai banyak manfaat yaitu:

Manfaat Menyusui pada Bayi



ASI mudah dicerna dan diserap secara efisien



Meningkatkan daya tahan tubuh



Mengupayakan pertumbuhan yang optimal



Mengupayakan perkembangan otak yang maksimal



Meningkatkan ikatan (*bonding*) dengan ibu

Manfaat Menyusui pada Ibu



Mempercepat proses Rahim kembali ke ukuran semula



Mencegah perdarahan pasca persalinan



Mengurangi risiko kanker payudara



Alternatif metode KB yaitu MAL



Meningkatkan ikatan (*bonding*) dengan bayi



Memudahkan ibu, ASI tersedia pada suhu yang tepat untuk bayi

Manfaat Menyusui pada Keluarga



Lebih hemat, tidak ada biaya untuk membeli susu formula dan perlengkapannya



Ibu dan bayi tidak mudah sakit sehingga meminimalisir pengobatan



Menghemat waktu karena tidak perlu waktu untuk menyiapkan susu

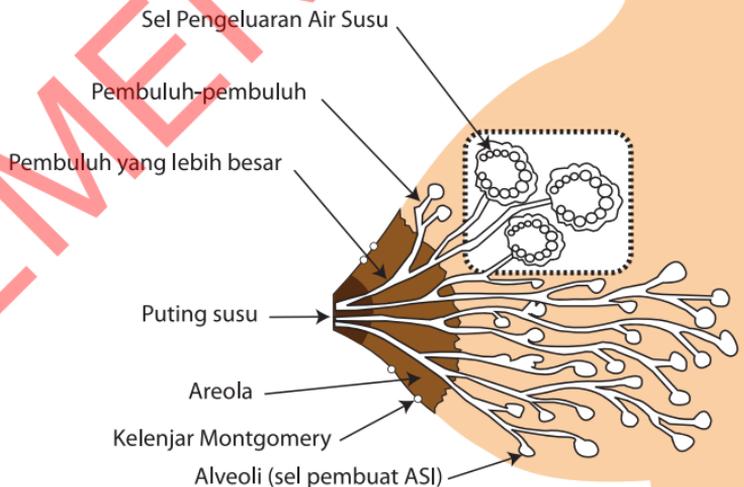


Meminimalisir jarak yang dekat dengan kehamilan berikutnya

ANATOMI PAYUDARA

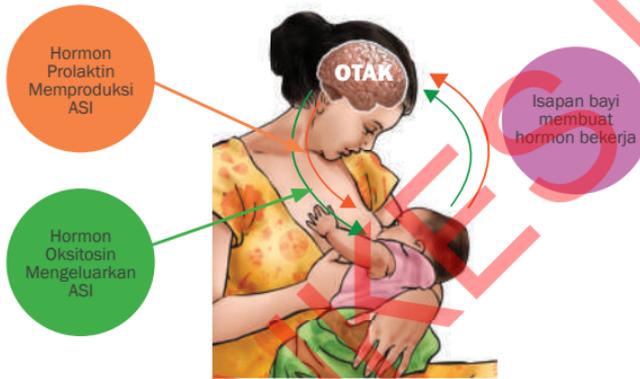
Penting untuk mengetahui anatomi payudara ketika mempelajari proses menyusui.

- Dari tampak luar payudara terdiri dari puting, areola (area yang berwarna lebih gelap) dan badan payudara.
- ASI diproduksi di Alveoli (sel pembuat ASI) dan dialirkan melalui pembuluh-pembuluh
- Ukuran payudara tidak mempengaruhi banyaknya ASI yang diproduksi. Jumlah jaringan ikat dan lemak di dalam payudara mempengaruhi ukuran payudara.
- Kolostrum adalah ASI yang pertama kali keluar, mengandung tinggi vitamin A sehingga berwarna kekuningan dan mengandung berbagai zat kekebalan tubuh yang penting untuk daya tahan tubuh anak.



BAGAIMANA ASI DIPRODUKSI

Pada proses menyusui terdapat 2 hormon penting yaitu hormon Prolaktin dan Oksitosin



- Ketika bayi mengisap payudara / ibu memerah ASI akan menyebabkan rangsangan ke otak ibu sehingga hormon Prolaktin akan bekerja untuk memproduksi ASI dan hormon Oksitosin akan bekerja untuk mengalirkan ASI
- Semakin sering bayi mengisap maka semakin banyak ASI diproduksi
- Menyusui sebaiknya semau bayi dan dilakukan sepanjang hari pagi, siang maupun malam hari (8-12 kali/hari) karena malam hari hormon Prolaktin bekerja lebih efektif.
- Bayi menyusui sampai melepaskan sendiri payudara ibu sebelum memberikan payudara yang lain agar bayi mendapatkan ASI awal (*foremilk*) yang mengandung lebih banyak cairan dan ASI akhir (*hindmilk*) yang kaya akan lemak, membuat bayi kenyang dan tidur pulas.

Refleksi Oksitosin

- Membayangkan bayi dengan kasih sayang
 - Suara bayi
 - Melihat Bayi
 - Kepercayaan diri

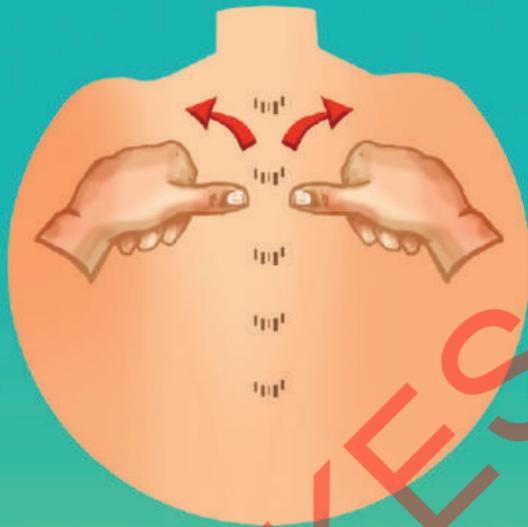


Yang Membantu Refleks

- CEMAS
- STRESS
- RASA SAKIT
- RAGU

Yang Menghambat Refleks

- Hormon Oksitosin (Hormon Cinta), hormon pengalir ASI dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu. Bila ibu cemas, stres, merasa sakit atau ragu dalam menyusui, maka aliran ASI dapat terhambat.
- Pijat Oksitosin dapat membantu ibu merasa rileks dan lebih nyaman dalam menyusui bayinya sehingga ASI dapat mengalir dengan baik saat bayi menyusui.



PIJIT OKSITOSIN



Cara melakukan pijit Oksitosin:

- Cuci tangan sebelum memulai melakukan pijit
- Ibu melepas BH dan posisi duduk menunduk hingga payudara menggantung ke arah bawah.
- Tekan dengan kedua ibu jari pada kedua bagian kanan dan kiri tulang belakang (hindari menekan tulang belakang).
- Menekan dimulai dari arah tengkuk ibu ke bawah hingga batas tali BH, lakukan beberapa kali dengan arah yang sama.

POSISI IBU DAN BAYI PADA SAAT MENYUSUI

Posisi antara ibu dan bayi saat menyusui sangat membantu bayi untuk melekat dengan baik pada payudara. Ada beberapa posisi menyusui yang dapat dipelajari oleh ibu yaitu:

- Posisi menggendong: Posisi yang paling umum digunakan
- Posisi menyilang: Dapat digunakan pada bayi kecil atau yang kesulitan dengan posisi menggendong
- Posisi bawah lengan: Dapat digunakan untuk bayi kecil atau ibu setelah operasi Caesar.
- Posisi tidur miring: Posisi yang nyaman bagi ibu setelah melahirkan dan membantu ibu untuk istirahat sambil menyusui.
- Menyusui bayi kembar dapat dilakukan dengan posisi menyilang atau posisi bawah lengan.

Semua posisi perlu memperhatikan empat ciri posisi menyusui yang baik.



Menggendong



Menyilang



Menyilang Bayi Kembar



Tidur Miring



Bawah Lengan



Bawah Lengan Bayi Kembar

Empat Ciri Posisi Menyusui yang Baik

1. Kepala dan badan bayi membentuk satu garis lurus
2. Wajah bayi menghadap ke payudara sehingga hidung berhadapan dengan puting
3. Badan bayi dekat ke tubuh ibu (perut bayi menempel ke perut ibu)
4. Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh.

PELEKATAN PADA SAAT MENYUSUI

Selain posisi, hal yang perlu diperhatikan ketika menyusui adalah bagaimana mulut bayi dapat melekat dengan baik pada payudara ibu. Bayi menyusui bukan hanya di puting saja namun pada sebagian besar areola terutama bagian bawah sehingga mampu menghisap dengan efektif. Perlu diperhatikan tanda-tanda pelekatan yang baik dan tanda bayi mengisap efektif. Posisi dan Pelekatan perlu diperhatikan terutama pada bayi sejak lahir hingga usia 3 bulan karena biasanya setelah ini bayi dapat menyesuaikan posisinya ketika menyusui.



Pelekatan yang Baik:

- Sebagian besar areola (area lebih gelap pada payudara) terutama bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi.
- Mulut terbuka lebar
- Bibir bawah terputar keluar
- Daggu menempel di payudara

Tanda Bayi Mengisap Efektif:

- Bayi mengisap pelan dan dalam sesekali ada jeda
- Terlihat atau terdengar bayi menelan
- Pipi bayi membulat penuh dan tidak tertarik ke dalam.



Pelekatan yang Tidak Baik:

- Hanya puting yang masuk ke dalam mulut bayi.
- Mulut hanya sedikit terbuka
- Bibir bawah tidak terlipat keluar
- Daggu tidak menempel di payudara

CATATAN:

- Berikan informasi kepada ibu tentang:
 - Menyusui eksklusif 0-6 bulan, meneruskan menyusui hingga dua tahun atau lebih dengan pemberian MP ASI mulai usia 6 bulan
 - Manfaat menyusui pada bayi, ibu, dan keluarga.
 - Anatomi payudara dan bagaimana ASI diproduksi dan ajarkan pijit oksitosin.

- Posisi dan pelekatan yang baik ketika menyusui.

Rujuk bila ibu mengalami kesulitan dalam memposisikan dan melekatkan bayinya.

KESULITAN-KESULITAN PADA IBU MENYUSUI

Terdapat 4 kesulitan menyusui yang sering dihadapi ibu yaitu payudara bengkak, puting lecet, mastitis dan ASI tidak cukup. Ibu memerlukan bantuan dari tenaga kesehatan dan dukungan keluarga.



Payudara Bengkak

Payudara terasa sakit/nyeri, agak kemerahan, kulit mengencang dan mengkilat, puting tertarik/rata. Bantu ibu untuk mengompres payudara bengkak dan memerah ASI atau menyusui dengan pelekatan baik. Bila keluhan berlanjut rujuk ibu ke tenaga kesehatan



Mastitis

Tonjolan lunak, terasa nyeri, kemerahan dan sakit, bisa terjadi demam. Rujuk ibu ke tenaga kesehatan



Puting Lecet

Puting terasa sakit, terdapat luka atau retak, kadang berdarah. Bantu ibu untuk memperbaiki posisi dan pelekatan menyusunya, bila keluhan berlanjut rujuk ke tenaga kesehatan



ASI Tidak Cukup

Ibu merasa ASI tidak cukup atau benar-benar ASI ibu tidak cukup untuk bayinya. Perhatikan kenaikan BB dan BAK bayi. Rujuk ibu ke tenaga kesehatan.

MITOS-MITOS PADA MENYUSUI

Selain kesulitan-kesulitan menyusui, terdapat banyak mitos yang ada di sekitar ibu sehingga mempengaruhi proses menyusui. Mitos-mitos tersebut diantaranya adalah:

MITOS

ASI yang pertama kali keluar harus dibuang karena merupakan ASI basi dan tidak baik untuk bayi

Bayi prematur, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) terlalu kecil dan tidak bisa menyusui

Bayi sakit seperti diare tidak boleh diberikan ASI

Menyusui perlu berganti-gantian, sebentar di kanan dan kemudian di kiri karena payudara kanan mengandung makanan sedangkan payudara kiri mengandung minuman untuk bayi

Bayi terus menangis karena lapar dan terkena sawan (gangguan makhluk halus)

FAKTA

ASI yang pertama kali keluar disebut kolostrum yang mengandung antibodi dan faktor pelindung lainnya bagi tubuh bayi. Kolostrum berwarna kekuningan karena kaya akan Vitamin A.

ASI ibu bayi prematur dan BBLR sesuai dengan kebutuhan bayinya. Bayi perlu sering berada dekat dengan ibu untuk melakukan kontak kulit ke kulit dan belajar menyusu.

ASI mengandung berbagai antibodi untuk membantu proses penyembuhan ketika sakit. Bayi perlu terus disusui, bila sulit menyusu dapat diberikan ASI perah dengan cangkir atau sendok.

Bayi perlu menyusu di satu payudara hingga bayi melepas sendiri payudara tersebut dan payudara ibu terasa kosong supaya bayi mendapatkan ASI awal (*foremilk*) yang muncul di awal-awal proses menyusui dan ASI akhir (*hindmilk*) yang keluar belakangan. Bila setelah ini bayi masih ingin menyusu lagi dapat ditawarkan ke payudara lainnya.

Bayi menangis dapat disebabkan karena banyak hal selain lapar seperti tidak nyaman karena popok basah, Lelah, sakit, atau kolik (sakit perut) yang biasanya muncul di waktu tertentu seperti sore hari.

PEMBERIAN ASI PADA IBU BEKERJA

Dalam usaha mempertahankan praktik menyusui bagi ibu bekerja, edukasi yang perlu diberikan pada ibu antara lain:

- 1). Ibu menyusui secara eksklusif, sesering mungkin selama cuti melahirkan dan belajar memerah ASI.
- 2). Ibu memerah ASI sebelum bekerja dan meninggalkan ASI perah tersebut pada pengasuh untuk diberikan kepada bayi.
- 3). Ibu mengajarkan pengasuh untuk memberikan ASI perah (ASIP) dengan cangkir dan menghindari dengan botol.
- 4). Ibu selalu mengutamakan bayi dapat menyusu terlebih dahulu dan tidak memberikan makanan lain sebelum waktunya.
- 5). Pemberian susu formula dilakukan sesuai indikasi medis dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Untuk itu ibu bekerja perlu mengetahui manfaat memerah ASI dan mempelajari bagaimana cara memerah ASI, menyimpan ASI perah (ASIP), menyiapkan ASIP dan memberikan dengan cangkir. Untuk memberikan ASIP dengan cangkir ibu perlu mempelajarinya dari tenaga kesehatan.

Manfaat Memerah ASI



Mengurangi bengkak atau sumbatan ASI pada payudara

Memudahkan bayi menyusu pada payudara yang terlalu penuh

Memberi ASI bayi BBLR, bayi sakit, berkebutuhan khusus

Mempertahankan pasokan ASI dan mencegah ASI merembes

Menyediakan ASI untuk bayi ketika ibu bekerja

Cara Memerah ASI



- Cuci tangan dan siapkan wadah yang bersih sebelum memulai memerah ASI.
- Ibu duduk dengan nyaman.
- Letakkan jari ibu tangan kira-kira 2-3 jari di atas pangkal puting dan jari telunjuk berlawanan arah sehingga membentuk huruf C (C-Hold). Jari-jari lain dapat menyangga payudara. Ibu dapat melakukan rotasi posisi ke seluruh bagian payudara.
- Tekan payudara ke arah dalam payudara menuju dinding dada ibu kemudian gerakkan ke arah depan sehingga ASI tampak keluar dari payudara. Hindari menggesek jari di payudara karena dapat menyebabkan payudara memar. Temukan ritme yang nyaman dengan siklus: tekan-perah-relaks seperti cara bayi mengisap payudara.
- Lakukan memerah hingga ASI tidak ada lagi yang menetes keluar kemudian simpan ASIP.

Menyimpan ASI Perah:

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyimpan ASIP adalah:

- Simpan ASIP di tempat yang bersih dan perhatikan lama penyimpanan sesuai suhu
- Tutup wadah ASIP dengan baik
- Beri label waktu memerah pada wadah
- ASIP yang masih segar (mendekati waktu memerah) lebih baik diberikan kepada bayi



Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag	15°C	24 jam
Dalam Ruangan (ASIP segar)	27°C s/d 32°C	4 jam
	< 25°C	6 - 8 jam
Kulkas/Lemari Es	<4°C	48 - 72 jam (2-3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	-15°C s/d 0°C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	-20°C s/d -18°C	3 - 6 bulan

Menyiapkan ASI Perah:

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan ASIP adalah:

- Cuci tangan dan siapkan wadah bersih yang berisi air hangat
- ASIP dari freezer--> pindah ke kulkas hingga mencair (kira-kira 24 jam)--> keluarkan dari kulkas dan hangatkan ke wadah berisi air hangat atau mengalirkan di air keran
- ASIP yang sudah dicairkan bertahan hingga 24 jam di kulkas atau 4 jam di suhu ruangan dan tidak boleh dibekukan kembali.
- Hindari menghangatkan ASIP di atas api atau dengan alat pemanas
- Hindari mengocok ASIP. Bila terdapat lemak terpisah cukup dengan menggoyangkan wadah untuk mencampurnya.



CATATAN:

- Kenali kesulitan-kesulitan menyusui pada ibu dan rujuk ke petugas Kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
- Berikan informasi yang tepat Ketika ibu menemui mitos-mitos mengenai menyusui.
- Berikan informasi mengenai memerah, menyimpan, dan menyiapkan ASIP.

- Rujuk ibu ke Tenaga kesehatan untuk mendapatkan informasi mengenai pemberian ASIP dengan cangkir.

PENTINGNYA TERUS MENYUSUI HINGGA USIA 2 TAHUN ATAU LEBIH

Menyusui dilanjutkan hingga usia 2 tahun atau lebih dengan memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta pemberian makanan yang adekuat dan memenuhi gizi seimbang anak.

ASI masih memberikan asupan gizi pada bayi selain MP ASI keluarga

Utamakan memberikan MP ASI dan ASI terus diberikan semau bayi

Memberikan ikatan batin (*bonding*) antara ibu dan bayi

ASI tetap memberikan kekebalan tubuh kepada bayi



CATATAN:

- Berikan informasi kepada ibu mengenai manfaat menyusui hingga 2 tahun atau lebih.
- Perhatikan kenaikan berat badan bayi dan asupan bayinya dengan memperhatikan KMS di buku KIA.
- Rujuk bayi dan anak ke fasilitas pelayanan kesehatan bila mengalami masalah seperti kenaikan BB tidak mengikuti garis pertumbuhan.

PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP ASI)

- Pemberian Makanan Pendamping adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan gizi bayi.
- Makanan Pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan yang diolah dari bahan lokal yang tersedia di rumah yang tepat digunakan sebagai makanan untuk bayi mulai usia 6 bulan
- MP ASI dibuat dari menu makanan keluarga.
- Pada masa pemberian MP ASI, ASI tetap terus diberikan



MP ASI SESUAI REKOMENDASI

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MP ASI adalah:

1. Usia (kategori : 6-8 bulan, 9-11 bulan, 12-23 bulan)
2. Frekuensi: Berapa kali makan diberikan dalam sehari
3. Jumlah: Berapa banyak makanan diberikan setiap kali makan
4. Tekstur: Bentuk makanan sesuai usia
5. Variasi: Berbagai jenis bahan makanan : Makanan pokok, protein hewani, kacang-kacangan, buah dan sayur
6. Responsif: Proses memberikan makan dengan memperhatikan tanda-tanda yang disampaikan anak
7. Kebersihan: Kebersihan bahan makanan, alat dan cara penyajian hingga memberikan makan

0 - 6 Bulan

ASI Eksklusif



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

Cukup ASI saja

6 - 8 Bulan

Lanjutkan Menyusui

2-3 sdm bertahap hingga 125ml
2-3x malan
1-2x selingan



Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental.



Makanan lumat

9 - 11 Bulan

Lanjutkan Menyusui

125ml bertahap hingga 200ml
3-4x malan
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan.



Makanan yang dicacah

12 - 23 Bulan

Lanjutkan Menyusui hingga 2 tahun atau lebih

200ml hingga 250ml ++
3-4x malan
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan.



Makanan keluarga

Untuk anak usia 6-24 bulan yang tidak menyusui, pemberian makan mengikuti pedoman di atas dan setiap hari perlu ditambahkan: 1-2 kali makan ekstra dan 1-2 kali makanan selingan, 1-2 gelas susu per hari dan 2-3 kali cairan tambahan terutama di daerah dengan udara panas

USIA 6 - 8 BULAN



Contoh Makanan Utama



- Nasi putih :
2 sdm
- Irisan Telur dadar :
2 sdm penuh
- Sayur kare wortel tempe :
1 sdm munjung

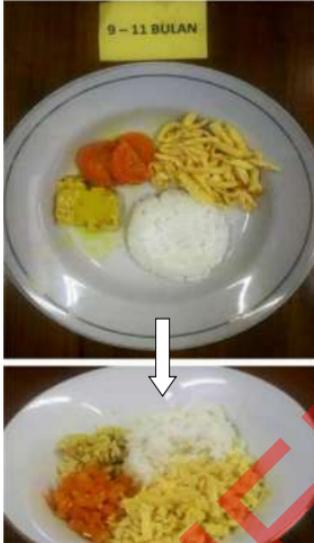
MP ASI yang cukup kental akan memberikan energi lebih banyak bagi bayi daripada bubur MP ASI encer.

Di dalam mulut bayi terdapat air liur yang akan membantu melembutkan makanan saat bayi mengunyah sehingga makanan mudah ditelan tanpa tersedak.

- MP ASI mulai diberikan sejak bayi memasuki usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan selain ASI.
- Makanan utama: 2-3 kali setiap hari
- Jumlah: 2-3 sdm setiap makan bertahap meningkat hingga setengah mangkuk (125 ml).
- Kemudian haluskan dan disaring (menjadi makanan lumat) seperti gambar di samping kiri bawah. Tekstur perlahan ditingkatkan sesuai responsif bayi.
- Variasi bahan makanan: Makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Jaga kebersihan. Utamakan pemberian protein hewani. Buah dan sayur dapat diperkenalkan.
- Selingan: 1-2 kali setiap hari.
- Penambahan lemak (minyak, santan, margarin dll) diberikan pada pengolahan untuk menambah kandungan energi MP ASI.
- Lanjutkan pemberian ASI semau bayi.

USIA 9 - 11 BULAN

Contoh Makanan Utama



Nasi putih :
3 sdm
Irisan Telur dadar :
2 sdm penuh
Sayur kare wortel tempe :
1,5 sdm penuh

Memasuki usia 9 bulan

- Makanan utama: 3-4 kali setiap hari
- Jumlah : dari setengah mangkuk (125 ml) bertahap meningkat hingga tiga perempat mangkuk (200 ml).
- Kemudian cacah halus (menjadi makanan lembik) seperti gambar di samping kiri bawah. Perlahan tingkatkan tekstur sesuai responsif bayi.
- Variasi bahan makanan : Makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Jaga kebersihan. Utamakan pemberian protein hewani. Buah dan sayur dapat diperkenalkan.
- Selingan : 1 - 2 kali setiap hari.
- Penambahan lemak (minyak, santan, margarin dll) diberikan pada pengolahan untuk menambah kandungan energi MP ASI.
- Lanjutkan pemberian ASI semau bayi.

USIA 9 - 11 BULAN

Contoh Makanan Utama



Nasi putih :
4 sdm
Irisan Telur dadar :
3 sdm
Sayur kare wortel tempe :
2 sdm

Memasuki usia 12 bulan

- Makanan utama: 3-4 kali setiap hari.
- Jumlah: dari tiga perempat mangkuk (200 ml) perlahan meningkat hingga 1 mangkuk (250 ml).
- Kemudian diris-iris/dipotong-potong dengan ukuran sesuai responsif bayi seperti gambar di samping kiri bawah.
- Variasi bahan makanan : Makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Jaga kebersihan. Utamakan pemberian protein hewani. Buah dan sayur dapat diperkenalkan.
- Selingan : 1 - 2 kali setiap hari.
- Penambahan lemak (minyak, santan, margarin dll) diberikan pada pengolahan untuk menambah kandungan energi MP ASI.
- Lanjutkan pemberian ASI semau bayi.

Contoh Makanan Selingan

Perkedel kentang isi daging



Makanan selingan adalah makanan yang diberikan di luar makanan utama.

- Makanan selingan diberikan dari makanan keluarga dan disesuaikan untuk frekuensi dan jumlahnya sesuai usia dan respon bayi.
- Makanan selingan sebaiknya mengandung zat gizi seperti zat besi untuk dapat memenuhi kebutuhan bayi bagi tumbuh kembangnya.
- Makanan selingan juga dapat diberikan berupa buah-buahan, sesuaikan tekstur dengan usia bayi. Buah dapat diperkenalkan kepada bayi sejak usia 6 bulan.
- Contoh makanan selingan: perkedel kentang. Siapkan kentang dan daging giling. Campurkan dengan telur ayam yang telah dikocok dan minyak, lembutkan kemudian bulat-bulatkan sesuai selera untuk selanjutnya digoreng.

PEMBERIAN MAKAN RESPONSIF

Penting untuk memperhatikan bagaimana cara memberikan makan kepada bayi dan apa saja yang perlu dihindari ketika memberikan makan pada bayi. Diperlukan kesabaran dari ibu/pengasuh dalam memberikan makan.



Susui bayi semau bayi.



Makan dari tempat makannya sendiri, bila sudah bisa makan sendiri dapat dihias makanannya.

Lama makan sebaiknya 30 menit. Dapat dilanjutkan bila tidak mau makan maksimal 45 - 50 menit



Suasana menyenangkan, makan bersama keluarga, dapat dibuat jadwal teratur

- Hindari memberikan minum terlalu banyak sebelum dan saat makan
- Hindari memaksa dalam memberikan makan/ mengancam anak
- Hindari menonton TV, media elektronik, mainan selama makan sehingga bayi fokus makan.

5 KUNCI AMAN MAKANAN DAN KEBERSIHAN

Terdapat 5 kunci aman makanan dalam menyiapkan, mengolah dan menyimpan makanan. Ibu perlu memperhatikan kelima kunci tersebut agar terjamin kebersihan makanannya. Sebelum menyiapkan makanan dan memberikan makan pada anak, ibu juga perlu selalu mencuci tangan minimal dengan 5 langkah cuci tangan .



Cuci Tangan Pakai Sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah



Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang



Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani



Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

Bagaimana mencuci tangan yang benar?

Cucilah tangan pakai sabun di air mengalir selama kurang lebih 20 detik dengan mengikuti 5 langkah cuci tangan yang benar.



- 1.** Basahi seluruh tangan dengan air mengalir



- 2.** Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela-sela jari



- 3.** Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



- 4.** Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir



- 5.** Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan

Kapan kita harus cuci tangan?

Cuci tangan lebih sering dilakukan terutama setelah melakukan kegiatan seperti pada saat sampai dirumah, di tempat kerja, setelah batuk atau bersin, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, setelah buang air besar dan kecil.

MASALAH PADA PEMBERIAN MP ASI

Pada pemberian MP ASI, ada beberapa masalah yang sering dihadapi oleh ibu diantaranya adalah :



1. MP ASI Terlalu Dini/ sebelum usia 6 bulan (dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi, asupan gizi rendah, sulit mencerna makanan).
2. MP ASI Terlambat/melewati usia 6 bulan (kebutuhan gizi kurang, resiko alergi makanan meningkat, kurangnya stimulasi oromotor)
3. Bayi mengemut makanan di dalam mulut.
4. Gerakan tutup mulut.
5. Pilih-pilih makanan.
6. Sulit Buang Air Besar.

Bila ibu mengalami masalah pemberian MP ASI pada anaknya segera ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang tepat sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

MITOS-MITOS PADA PEMBERIAN MP ASI

Selain masalah-masalah pada pemberian MPASI, terdapat juga mitos- mitos yang dapat mempengaruhi ibu dalam memberikan MPASI. Mitos-mitos tersebut diantaranya:

MITOS

Makan daging/ikan dapat menyebabkan kecacingan

Menunda memperkenalkan protein hewani karena takut alergi

MP ASI encer diberikan pada awal pemberian MP ASI karena lebih mudah ditelan dan takut tersedak bila memberikan makanan lembik.

MP ASI diberikan ketika gigi sudah mulai keluar

Memberikan makan rendah lemak dan tinggi serat baik untuk bayi

FAKTA

Daging/ikan adalah sumber protein hewani yang mengandung tinggi zat besi yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Kecacangan pada bayi dapat disebabkan karena lingkungan bermain bayi yang kurang bersih.

Protein hewani dapat diperkenalkan sejak pertama bayi mulai mendapatkan MP ASI karena mengandung zat besi yang dibutuhkan bayi

MP ASI yang encer mengandung lebih banyak cairan sehingga kurang memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan bayi. Di dalam mulut bayi terdapat air liur yang dapat membantu melumatkan makanan lembik yang diberikan kepada bayi.

MP ASI diberikan sejak bayi memasuki usia 6 bulan karena memerlukan tambahan energi dari MP ASI selain dari ASI. MP ASI diberikan dengan tekstur lembik sehingga tidak menunggu bayi mempunyai gigi.

Lemak dibutuhkan untuk memberikan tambahan energi pada bayi. Sedangkan makanan tinggi serat dapat menyebabkan bayi sembelit. Tambahan lemak ini dapat diberikan dalam bentuk santan, margarin atau minyak pada saat mengolah MP ASI.

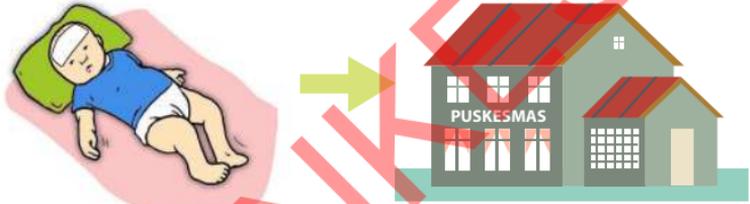
CATATAN:

- Berikan informasi kepada ibu sejak bayi mulai memasuki usia 5 bulan mengenai MP ASI yang direkomendasikan.
- Perhatikan kenaikan berat badan bayi dan asupan bayinya (Lihat buku KIA).
- Perhatikan usia, frekuensi, jumlah, tekstur, variasi, responsif bayi dan kebersihan.

- Perhatikan makanan utama dan makanan selingan bayi.
- Berikan informasi kepada ibu mengenai 5 kunci aman makanan dan fortifikasi.
- Berikan informasi yang tepat ketika terdapat mitos tentang pemberian MP ASI
- Kenali dan rujuk ibu ke fasilitas pelayanan kesehatan bila terdapat masalah dalam pemberian MP ASI.

PMBA PADA KONDISI KHUSUS DAN BENCANA

Pada kondisi khusus seperti sakit, bayi tetap perlu diberikan MP ASI sesuai rekomendasi dan tetap disusui. Pemberian MP ASI perlu diperhatikan ketika sedang sakit dan pada masa pemulihan setelah sakit.MP ASI. Mitos-mitos tersebut diantaranya:



PEMBERIAN MP ASI PADA KONDISI KHUSUS

MP ASI Anak Sakit

- Berikan makanan yang beraneka ragam dan padat energi.
- Bujuk anak untuk tetap makan dan minum dengan penuh kesabaran.
- Berikan makanan dalam jumlah sedikit tetapi sering.
- Berikan makanan kesukaan anak.
- Teruskan pemberian ASI

MP ASI Masa Pemulihan

- Berikan makanan yang beraneka ragam dan padat gizi.
- Beri makanan yang lebih sering, dengan menambah makanan selingan.
- Berikan makanan lebih banyak dari biasanya.
- Suapi anak dengan lebih sabar dan penuh kasih sayang.
- Berikan ASI lebih sering

PMBA PADA SITUASI BENCANA

Pada kondisi bencana, ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus karena rentan terhadap penyakit infeksi dan masalah gizi. Praktik-praktik PMBA (IMD, Menyusui Eksklusif, pemberian MP ASI dan Lanjut menyusui hingga 2 tahun atau lebih) tetap direkomendasikan pada situasi bencana untuk mencegah terjadinya masalah-masalah gizi. Pada kondisi bencana, ibu masih dapat memberikan ASInya dan yang terbaik diberikan. Dengan menyusui juga dapat membantu ibu meredakan stres dan memberikan ketenangan serta ikatan yang baik antara ibu dan bayi. Dukungan sangat dibutuhkan kepada ibu untuk dapat menyusui dan melakukan praktik-praktik PMBA pada kondisi bencana.

Rekomendasi terkait PMBA pada situasi bencana:

Bayi tetap diberi ASI karena ASI menyelamatkan bayi.

Praktik-Praktik PMBA harus dilindungi dan didukung. Perhatikan donasi yang melanggar KODE.

Pemberian makanan atau minuman selain ASI hanya dapat diberikan pada kondisi tertentu dan dalam pengawasan tenaga kesehatan, memenuhi syarat dan tersedia air bersih

Tersedianya data anak usia kurang dari 2 tahun untuk memastikan dukungan PMBA

CATATAN:

- Berikan informasi kepada ibu mengenai pemberian MP ASI bila anak sakit dan pada masa pemulihan.
- Perhatikan kenaikan berat badan bayi dan asupan gizinya (buku KIA).
- Berikan informasi kepada ibu mengenai praktik-praktik PMBA pada kondisi khusus dan bencana.
- Rujuk bayi dan anak ke fasilitas pelayanan kesehatan bila anak sakit atau menemukan kesulitan pada pemberian makannya.

GIZI PADA IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI

GIZI IBU HAMIL

- Masa kehamilan merupakan bagian penting dari periode 1000 Hari Pertama Kehamilan (1000 HPK)
- Pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan ibu sangat penting dan dipengaruhi oleh asupan gizi ibu selama hamil.

Periksa kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 x pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3:

- 2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu)
- 1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu)
- 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu)

Dari **10 Standar pelayanan antenatal care (ANC) Terpadu**, terdapat **5 tindakan** yang berkaitan dengan asuhan gizi yaitu:



Timbang BB dan ukur TB ibu. Tentukan apakah kenaikan BB sesuai dengan usia kehamilannya



Ukur LiLA (Lingkar Lengan Atas)



Beri TTD



Tangani Kasus



Temu Wicara/Konseling

Selain melakukan ANC, selama kehamilannya ibu perlu memperhatikan beberapa hal untuk menjaga kesehatannya dan janin yang ada di dalam kandungannya sehingga terhindar dari anemia dan kurang gizi kronik (KEK) yang dapat berakibat

lahirnya bayi berat lahir rendah (BBLR) atau prematur serta terhindar dari berbagai penyakit lainnya. Beberapa hal tersebut adalah:



Tambahkan 1 porsi makanan utama atau makanan selingan dari sebelumnya



Makan beragam jenis bahan makanan (makanan pokok, protein hewani, kacang-kacangan buah dan sayur)



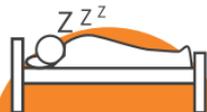
Minum Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan



Minum cukup air putih 8-12 gelas/hari (2-3 liter)/hari



Menjaga Kebersihan dirinya (mandi dan gosok gigi minimal 2 kali sehari)



Menjaga aktifitas sehari-hari, cukup istirahat dan olah raga ringan

HATI-HATI



Batasi Gula (2 sendok teh) dan batasi garam sesuai kondisi ibu. Konsultasikan dengan tenaga kesehatan



Batasi teh atau kopi (maksimal 1-2 cangkir setiap hari).



Rujuk bila ibu mengalami keluhan seperti mual, muntah, pusing dan lain-lain ke fasilitas pelayanan kesehatan.

GIZI IBU MENYUSUI

Ketika menyusui eksklusif dilanjutkan hingga 2 tahun atau lebih, ibu perlu menjaga kesehatan baik untuk dirinya maupun bayinya. Nutrisi bayi diambil dari nutrisi ibu melalui ASI sehingga kebutuhan energi pada ibu menyusui mengalami peningkatan. Ibu juga memerlukan protein yang diperlukan dalam proses pembentukan ASI dan berbagai zat gizi mikro seperti zat besi dan vitamin A untuk memenuhi kebutuhan gizinya.



Tambahkan
1 porsi makanan
utama atau
makanan selingan
dari sebelumnya



Makan beragam jenis
bahan makanan, tidak
ada pantangan atau
keharusan makan
sesuatu



Vitamin A 2x 200.000 IU
segera setelah lahir dan
24 jam atau tidak
lebih 6 minggu
kemudian



Minum cukup air putih
12-14 gelas/hari
(3-3,5 liter) /hari



Menjaga Kebersihan
sebelum dan ketika
menyusui bayi



Menjaga
akrifitas sehari-hari,
cukup istirahat dan
olah raga ringan

HATI-HATI



Batasi Gula (2 sendok
teh) dan batasi garam
sesuai kondisi ibu.
Konsultasikan dengan
tenaga kesehatan



Batasi teh atau kopi
(maksimal 1-2 cangkir
setiap hari).



Rujuk ibu bila mengalami
keluhan selama menyusui
seperti sakit atau keluhan
pada proses menyusunya
ke fasilitas pelayanan
kesehatan

CATATAN:

Berikan informasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui:

- Untuk melakukan ANC sesuai buku KIA.
- Hal-hal yang perlu diperhatikan selama hamil.
- Hal-hal yang perlu diperhatikan selama menyusui bayinya.
- Rujuk ibu yang mengalami masalah selama hamil dan menyusui ke fasilitas pelayanan kesehatan.

KEGIATAN KADER PMBA

Ada berbagai jenis kegiatan PMBA yang dapat dilakukan oleh kader baik dilakukan sendiri maupun bekerjasama dengan tenaga kesehatan, tokoh agama maupun tokoh masyarakat. Kegiatan-kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai praktik-praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak. Kegiatan-kegiatan tersebut adalah konseling (kader dengan ibu dan keluarga), kelompok pendukung (kader dengan ibu hamil, ibu menyusui atau ibu baduta), kelompok pendukung ayah (kader dengan bapak-bapak) dan diskusi dengan para tokoh agama dan tokoh masyarakat setempat.

Konseling



Kelompok pendukung ibu hamil, ibu menyusui, ibu baduta



Kelompok pendukung ayah



Diskusi dengan tokoh agama dan tokoh masyarakat



CATATAN:

- Berikan informasi kepada ibu tentang kegiatan-kegiatan PMBA.
- Bekerjasama dengan tenaga kesehatan pada kegiatan-kegiatan PMBA.

KEMENKES RI

KEMENKES RI

KEMENKES RI

ISBN 978-623-301-154-9



9 786233 011549