

Praktik Pemberian Makan pada Anak



Dr. Meita Dwi Utami, M.Sc, Sp.A

01

➤ Memahami praktik pemberian makan yang benar

02

➤ Memahami berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan praktik pemberian makan

03

➤ Memahami upaya preventif melalui praktik pemberian makan yang benar

Tujuan Pembelajaran



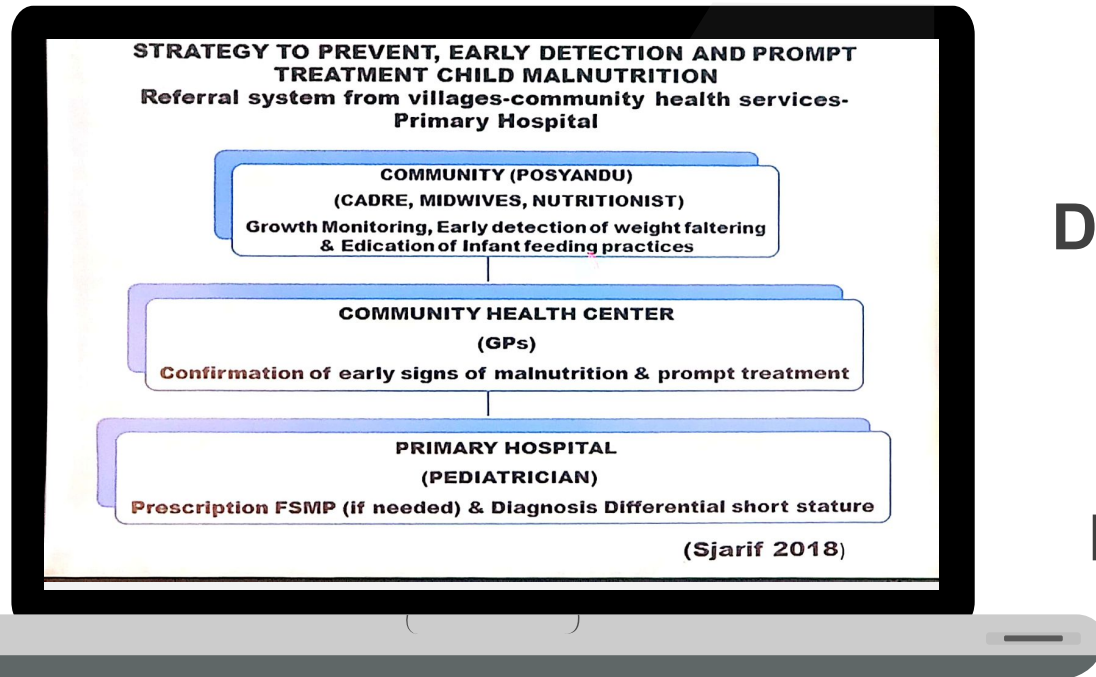
Pendahuluan

- ❖ Tahap pembelajaran pada anak, memerlukan sinergi dari sistem organ yang kompleks dengan menyesuaikan usia dan tingkat perkembangannya
- ❖ Hubungan timbal balik antara anak dengan *care giver*
- ❖ Keberhasilan praktik bersifat multifactorial
- ❖ Praktik pemberian makan yang salah, dapat menimbulkan dampak jangka panjang



Peran Multisektor

Global strategy for infant and young child feeding yang dikeluarkan oleh WHO menyatakan bahwa: setiap anak berhak untuk mendapatkan nutrisi yang adekuat, aman dan bergizi yang dapat menjamin tercapainya standar kesehatan yang optimal



Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan

**Deteksi dini gangguan pertumbuhan
Konfirmasi gejala dan tanda awal malnutrisi**

Edukasi praktik pemberian makanan



- 2002: 54% kematian balita di dunia karena gizi kurang dan gizi buruk (WHO)
- 2011: 45% kematian balita di dunia terkait dengan malnutrisi
 - 2/3 balita yang meninggal mempunyai pola makan bayi yang salah, tidak mendapatkan ASI eksklusif serta mendapat MPASI yang terlalu dini atau terlambat disertai komposisi zat gizi yang tidak lengkap, tidak seimbang dan tidak higienis
- Data WHO → penurunan berat badan mulai terjadi pada usia 4-6 bulan (periode penyapihan)

CONTINUUM PEMBERIAN MAKAN PADA ANAK



IMD

Menit pertama
kehidupan



**ASI Eksklusif
6 bulan**



MPASI



**Makanan
keluarga**

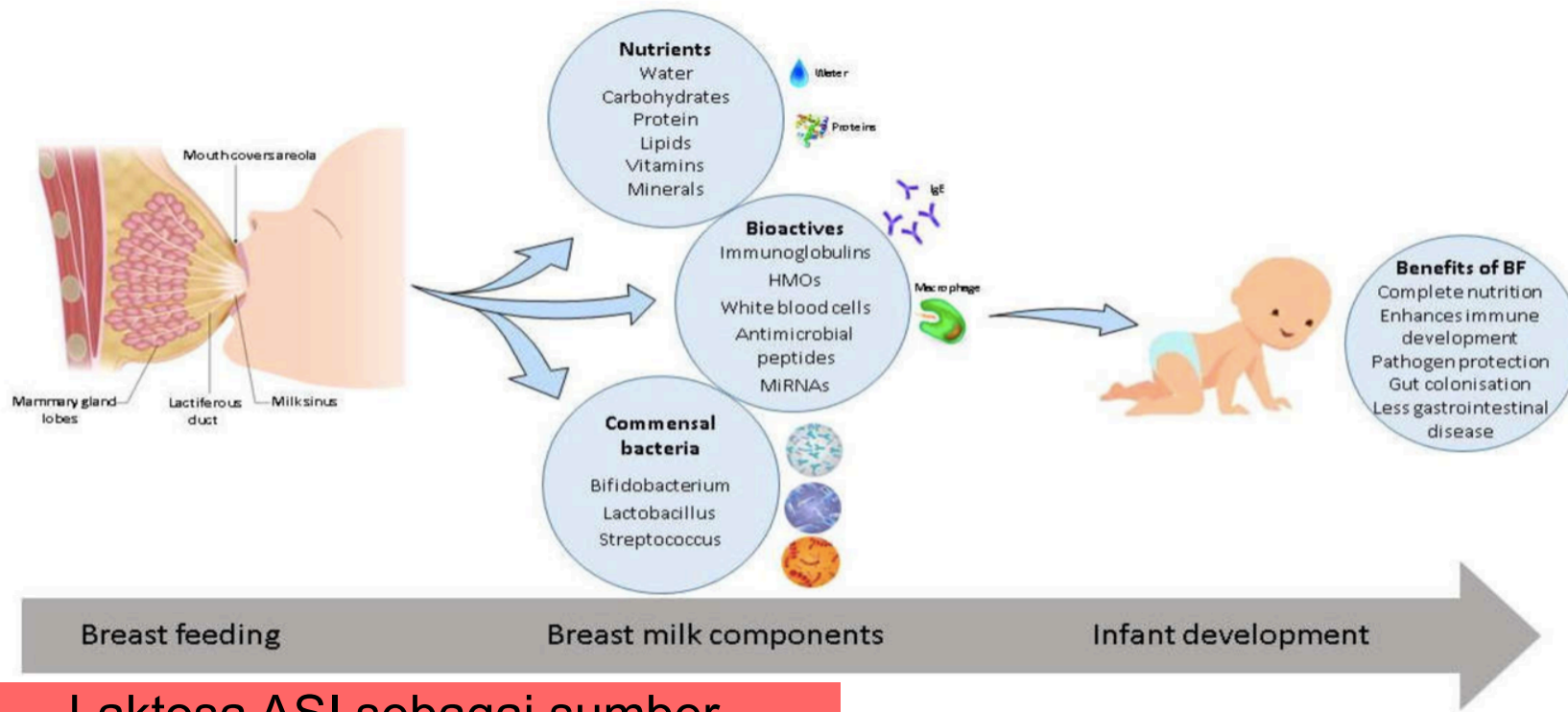
Air Susu Ibu (ASI)



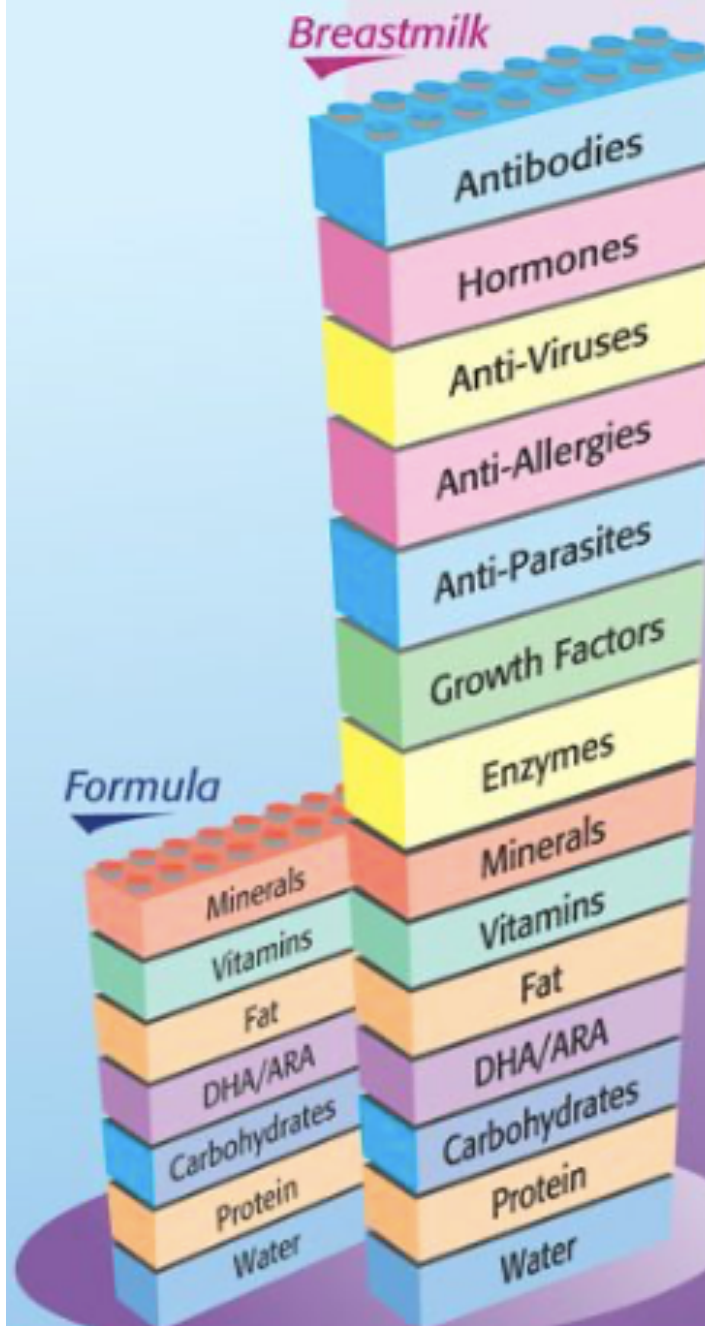
ASI yang diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang

ASI mengandung zat gizi yang terbaik contohnya, kolostrum (ASI pada hari 1-5) kaya protein

- Produksi ASI tidak selalu sama setiap harinya; antara 450 - 1200 ml per hari
- Bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya



Breastmilk has more of the good things babies need



Laktosa ASI sebagai sumber karbohidrat diserap lebih baik

Lemak dalam ASI jumlahnya banyak, profilnya juga berbeda dibanding lemak dalam susu formula

Komposisi protein ASI lebih banyak *whey* sehingga lebih mudah diserap oleh usus bayi

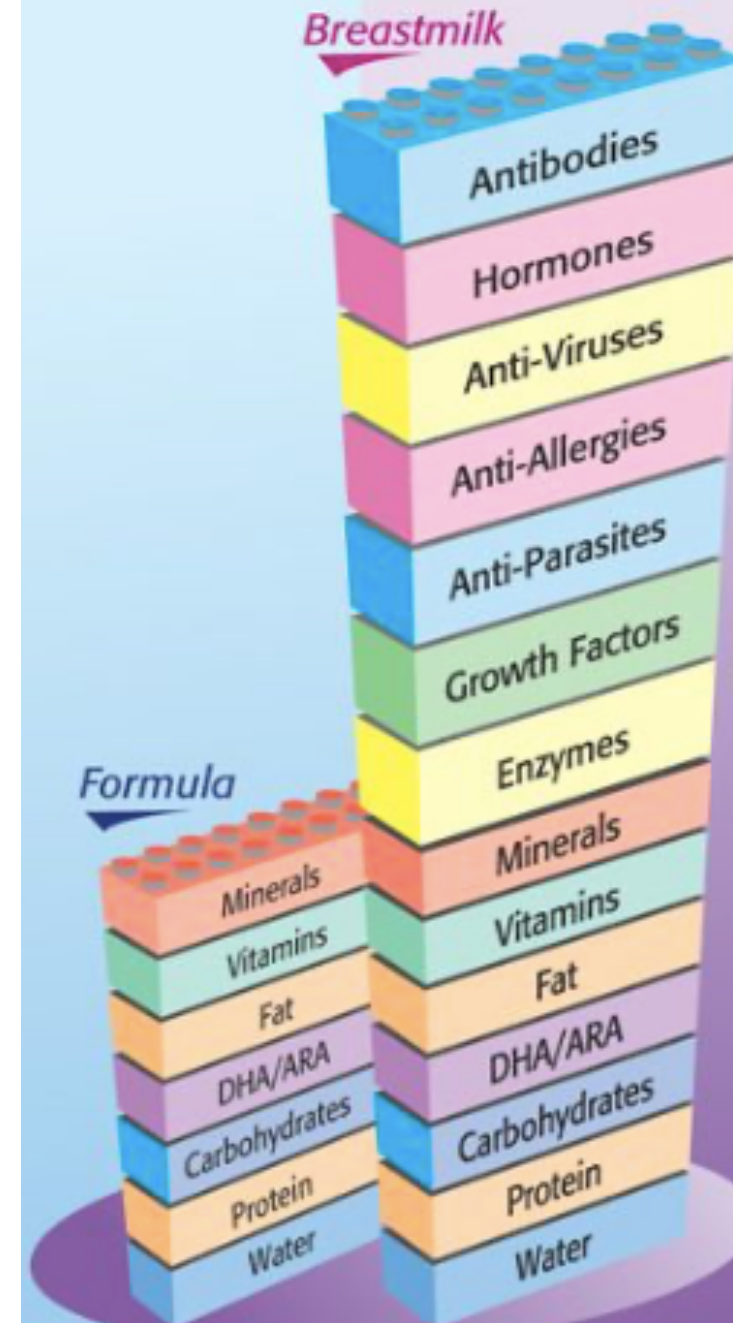
- Beberapa AA dan nukleotida berperan pada perkembangan jaringan otak, saraf, kematangan usus, penyerapan besi, dan daya tahan tubuh
- Lemak diperlukan untuk pertumbuhan jaringan saraf dan retina mata
- ASI kaya akan vitamin dan mineral yang sangat berguna untuk pembentukan sel dan jaringan

Komposisi nutrisi ASI aterm dan ASI Prematur

Nutrien	3-5 hari		8-11 hari		15-18 hari		26-29 hari	
	Aterm	Preterm	Aterm	Preterm	Aterm	Preterm	Aterm	Preterm
Energi (kkal/dl)	48	58	59	71	62	71	62	70
Lemak (g/dl)	1,85	3,00	2,9	4,14	3,06	4,33	3,05	4,09
Protein (g/dl)	1,87	2,10	1,7	1,86	1,52	1,71	1,29	1,41
Laktosa (g/dl)	5,14	5,04	5,98	5,55	6,00	5,63	6,51	5,97

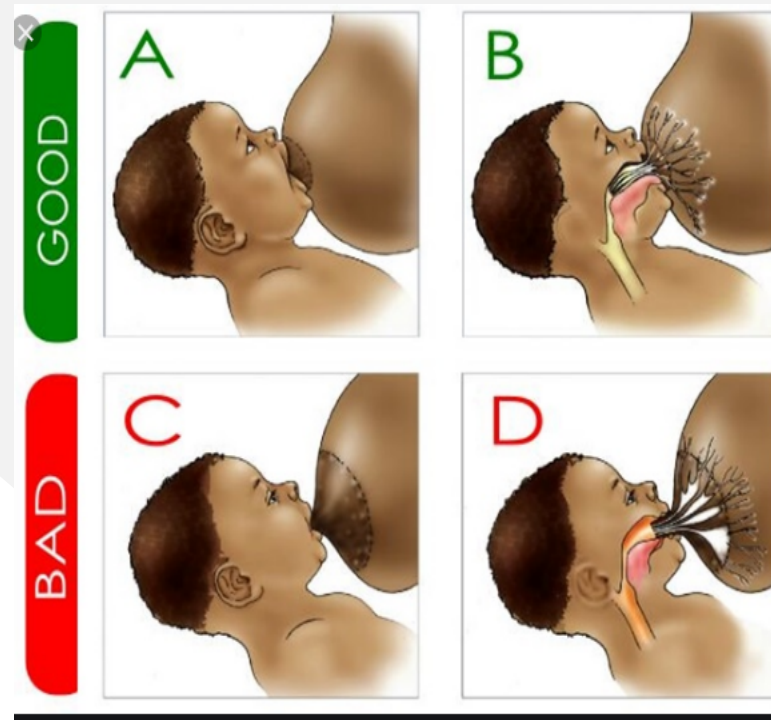
Anderson GH, Atkinson SA, Bryan MH. Energy and macronutrient content of human milk during early lactation from mothers giving birth prematurely and at term. 1981

Breastmilk has more of the good things babies need



ASI Eksklusif

ASI eksklusif dianjurkan selama masih mencukupi kebutuhan bayi



Frekuensi pemberian ASI lebih tepat berdasarkan **tanda lapar (*on cue*)** daripada *on demand*

Ibu diajarkan mengenali tanda lapar yaitu **bayi membuka mulut, mencari puting susu, dan memasukkan tangannya ke mulut**

Langkah 2

- posisi dan perlekatan yang benar
- bayi mengisap efektif (kuat, perlahan, dalam, disertai jeda di antara beberapa isapan)

Langkah 1

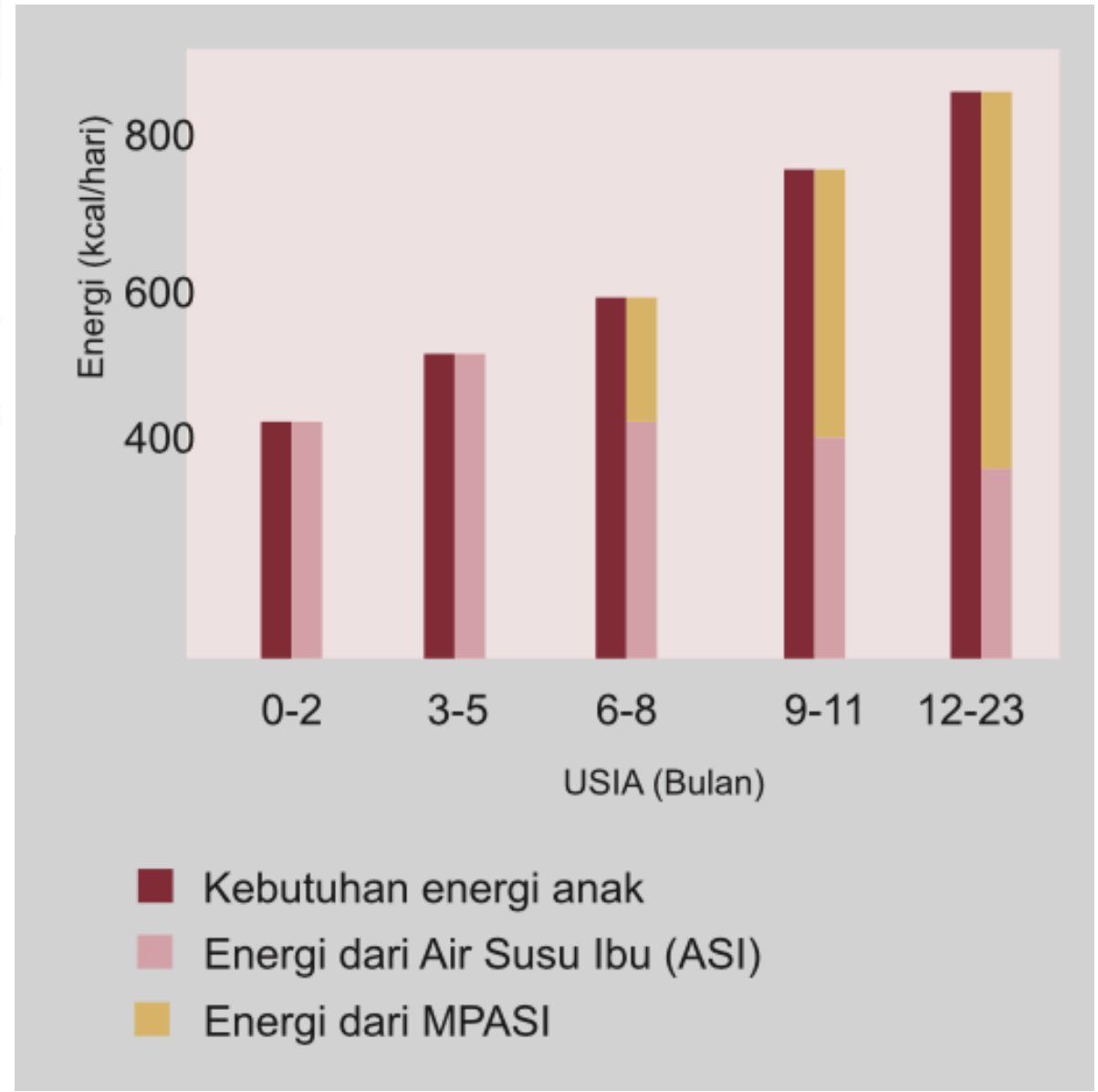
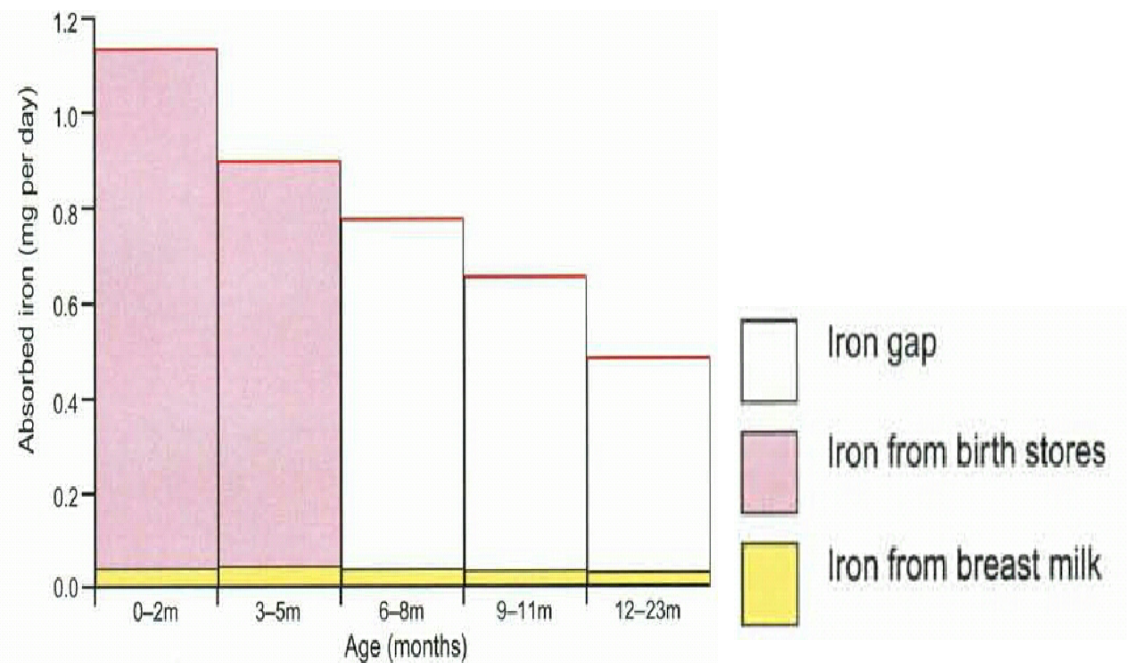
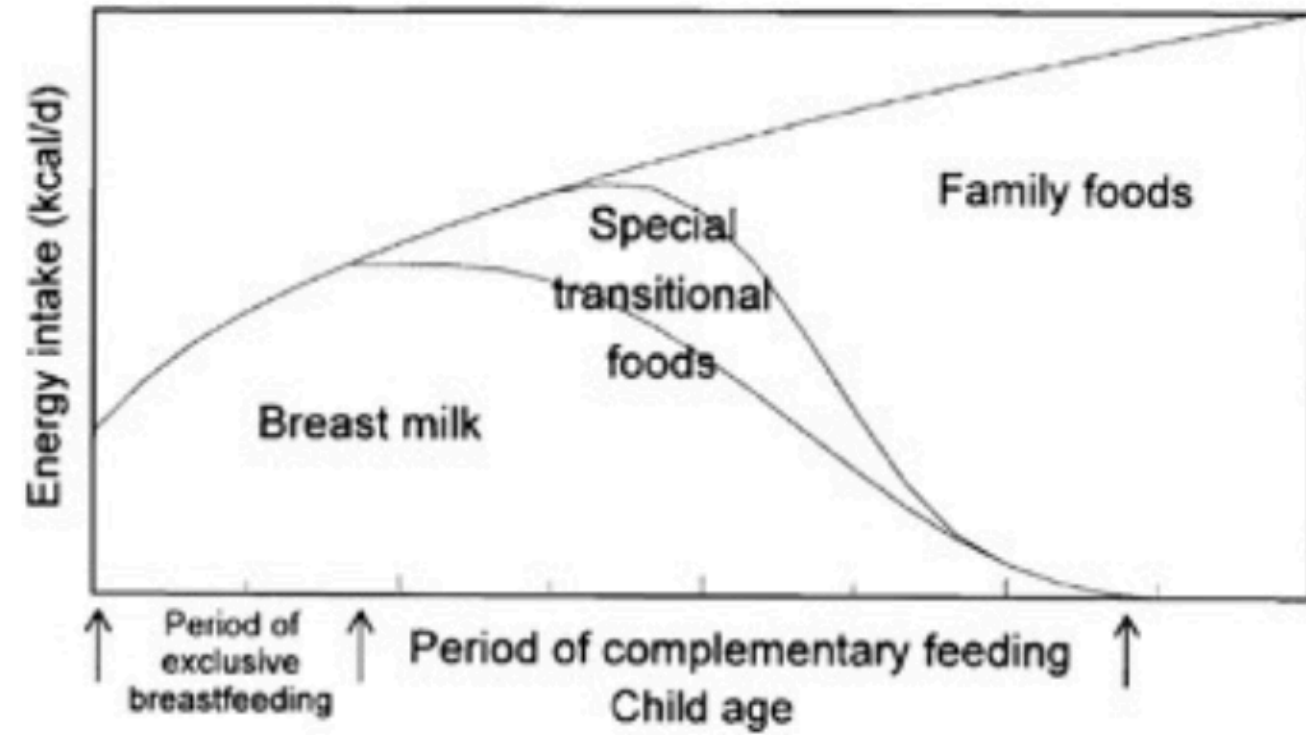
IMD → meningkatkan

- produksi ASI
- keberhasilan ASI eksklusif

Langkah 3

menilai kecukupan ASI:

- frekuensi buang air kecil 6-8 kali sehari
- durasi menyusu 10-30 menit @ payudara
- kenaikan BB adekuat



Tanda Kesiapan Bayi



Bayi baru lahir



Mengangkat dagu
(1 bulan)



Menahan dada
(2 bulan)



Duduk dengan bantuan
(4 bulan)



Duduk tegak sendiri
(7 bulan)



Berdiri berpegangan
(9 bulan)



Merangkak
(10 bulan)



Berjalan berpegangan
(11 bulan)



Berdiri sendiri
(11 bulan)



Berjalan
(12-18 bulan)

ESPGHAN merekomendasikan MPASI boleh diperkenalkan antara usia 17 minggu – 26 minggu, tetapi tidak lebih lambat dari 27 minggu

Sebelum tahun 2001, WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai usia 4 bulan.

Kesiapan bayi untuk menerima MPASI berdasarkan perkembangan kesiapan:

1. Oromotor: duduk dengan kepala tegak, dapat koordinasi mata, tangan dan mulut untuk menerima makanan, mampu menelan makanan padat
2. Kesiapan saluran cerna
3. Kesiapan psikologis bayi



Bayi siap secara fisik:

- Refleks menjulurkan lidah berkurang
- Mampu menahan kepala tetap tegak
- Duduk tanpa/hanya dengan sedikit bantuan
- Mampu menjaga keseimbangan badan ketika tangannya meraih benda di dekatnya



Bayi siap secara psikis:

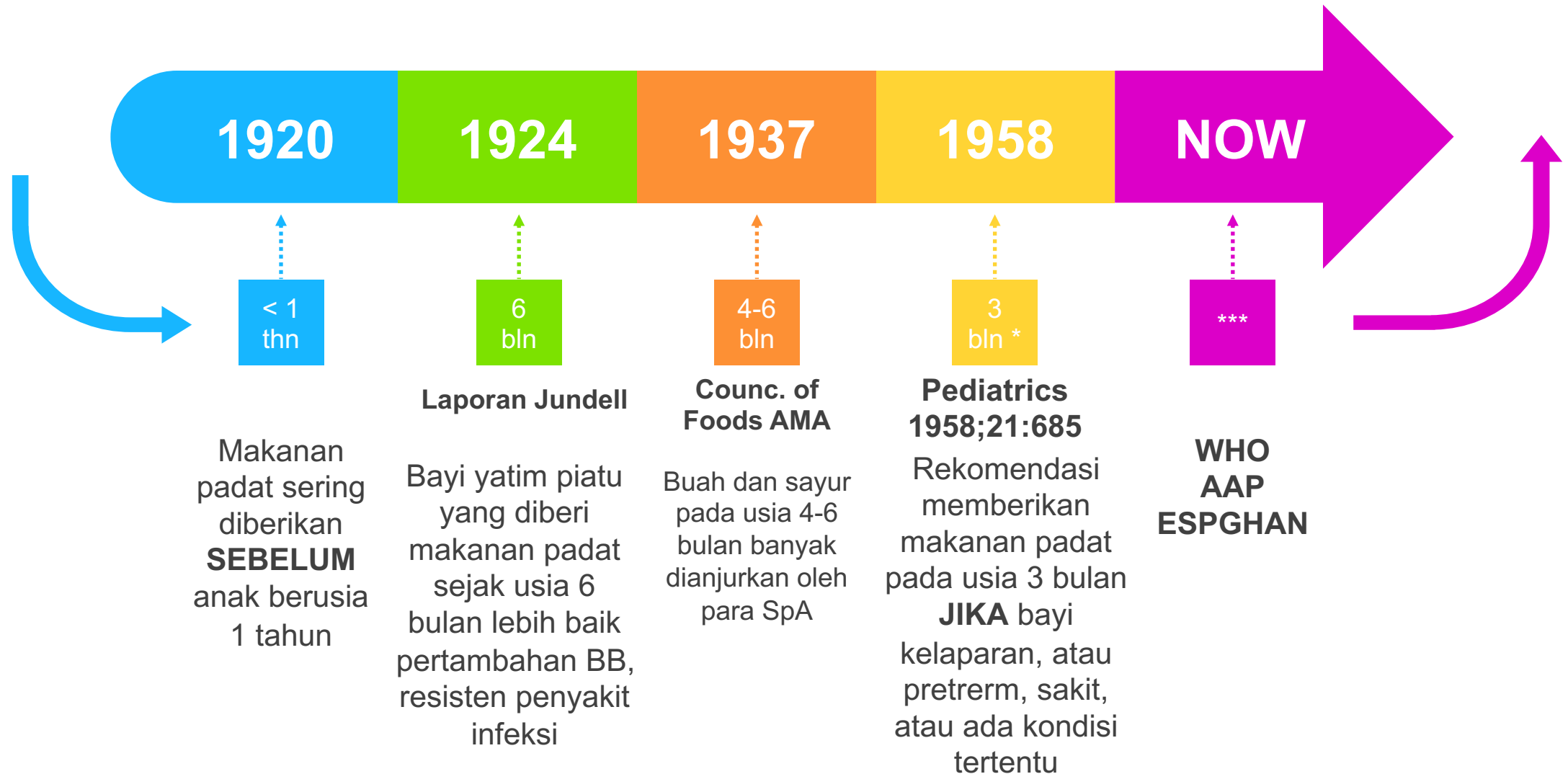
- Memperlihatkan keinginan makan:
 - Membuka mulutnya
 - Memajukan tubuhnya ke arah makanan
- Lebih mandiri dan eksploratif

Pemberian makanan yang tidak tepat waktu

Terlalu dini (<4 bulan)	Terlalu lambat (>7 bulan)
<ul style="list-style-type: none">• Risiko diare, dehidrasi• Produksi ASI menurun• Sensitisasi alergi• Gangguan tumbuh-kembang	<ul style="list-style-type: none">• Potensial untuk terjadinya gagal tumbuh• Defisiensi zat besi• Gangguan tumbuh-kembang

Belajar dari Sejarah.....

Pemberian makanan padat



Panduan MPASI

MPASI dikenalkan satu kali persatu
Makanan harus merupakan sumber
zat besi (>90% kebutuhan)

Bayi harus diberikan variasi makanan, daging,
ayam/ungags, ikan atau telur setiap hari,
secepatnya. Makanan harus mengandung lemak

Susu sapi tidak boleh diberikan
sebagai susu utama pada usia
kurang dari 12 bulan

Sayur dan buah-buahan kaya vitamin A
harus diberikan setiap hari

ESPGHAN

WHO

Pemberian jus (juice) dibatasi

Hindari pemberian gluten
terlalu dini (< 4 bln)
ataupun terlambat (\geq 7
bln)

AAP

Perkenalkan satu jenis makanan pada satu waktu
Pilih makanan yang mengandung nutrisi penting

Diet vegan tidak boleh diberikan kepada bayi
dan anak-anak usia muda

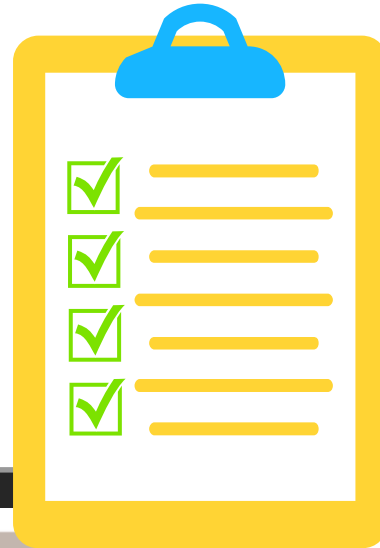
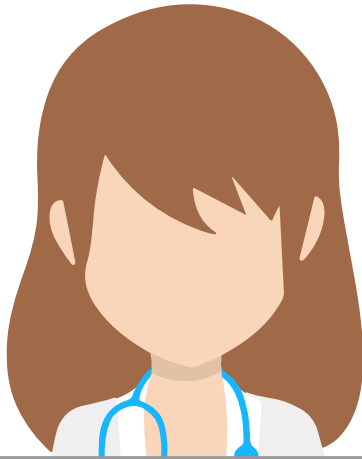
Makanan pilihan pertama:
puree daging, sereal terfortifikasi zat besi
Pastikan intake calsium

Tidak memberikan susu sapi pada tahun pertama kehidupan
Jus buah tidak diberikan sebelum 6 bulan (4-6 oz/hari)

4 Syarat MPASI



MPASI ANAK USIA 6 BULAN



TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Bayi dapat menggenggam suatu benda dan memasukkannya ke dalam mulut
- Mulai belajar duduk tegap secara mandiri tanpa bantuan
- Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan
- Bayi dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut
- Memberikan sinyal lapar dengan cara mencoba meraih makanan,

Lanjutkan ASI

Energi tambahan dari MPASI 200 kkal/hari

FREKUENSI

Berikan makanan pendamping ASI 2 kali sehari pada bayi berusia 6 bulan

JUMLAH

Berikan 2 - 3 sendok makanan pendamping ASI dalam sekali makan sebagai awalan

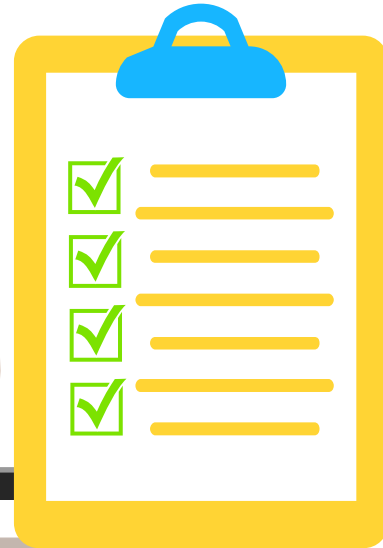
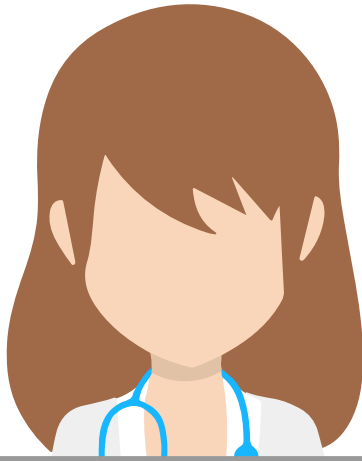
TEKSTUR

Mulai MPASI dengan makanan yang dihaluskan sehingga menjadi bubur kental (*puree*)

AKTIF/RESPONSIF

- Bayi masih dalam tahap adaptasi dengan Makanan Pendamping ASI, sehingga ibu harus sabar dan memberi dorongan kepada bayi untuk makan
- Jangan memaksa bayi untuk menghabiskan makanan

MPASI ANAK USIA 6-9 BULAN



Lanjutkan ASI, sesuai permintaan anak

Energi tambahan dari MPASI 200 kkal/hari

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya
- Gigi depan bayi mulai tumbuh
- Bayi dapat menelan makanan yang bertekstur lebih kental
- Dapat menggunakan ibu jari dan telunjuk
- Dapat duduk sendiri tanpa bantuan
- Menunjukkan jari ke arah makanan dan mencoba meraih makanan untuk menunjukkan rasa lapar

FREKUENSI

Berikan 2 hingga 3 kali makan, dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

JUMLAH

Tingkatkan jumlah MP-ASI secara perlahan menjadi setengah mangkuk berukuran 250ml

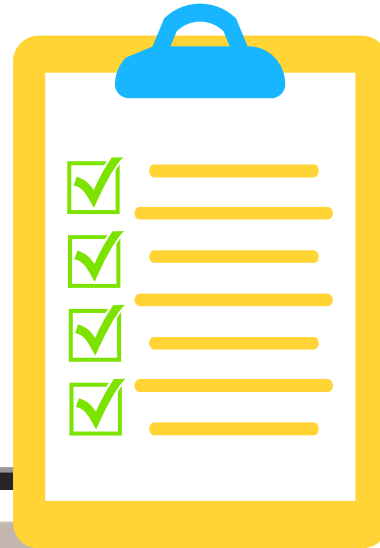
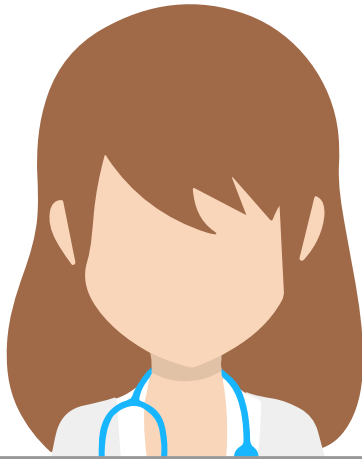
TEKSTUR

Berikan MP-ASI dengan tekstur bubur kental (*puree*) atau makanan yang dilumatkan hingga halus (*mashed*)

AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

MPASI ANAK USIA 9-12 BULAN



TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan makanan yang ada di sendok
- Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras, seiring dengan tumbuhnya gigi
- Mulai dapat mengatakan sesuatu dalam konteks yang spesifik, bisa jadi menyebutkan beberapa nama makanan yang diketahuinya
- Menggumamkan lapar dan beberapa nama makanan yang diketahui untuk menunjukkan rasa lapar

Lanjutkan ASI

Energi tambahan dari MPASI 300 kkal/hari

FREKUENSI

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

JUMLAH

Berikan makanan pendamping ASI sebanyak setengah mangkuk berukuran 250ml

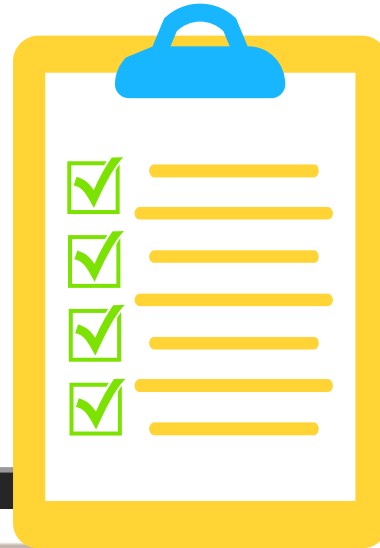
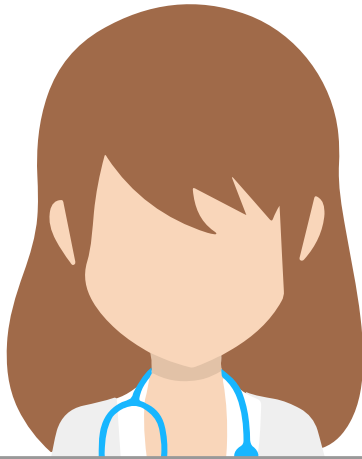
TEKSTUR

Berikan makanan yang dicincang halus (*minced*), dicincang kasar (*chopped*), atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (*finger foods*)

AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

MPASI ANAK USIA 12-24 BULAN



TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Dapat beradaptasi dengan segala macam bentuk makanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna
- Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk makanan keluarga
- Dapat mengenali makanan dari bentuk, rasa, dan aromanya
- Dapat mengucapkan nama-nama makanan dan memberikan sinyal lapar dengan cara tersebut
- Mulai bisa makan menggunakan sendok secara mandiri

Lanjutkan ASI

Energi tambahan dari MPASI 550 kkal/hari

FREKUENSI

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

JUMLAH

Tingkatkan jumlah MP-ASI secara perlahan menjadi tiga perempat mangkuk berukuran 250ml sekali makan

TEKSTUR

Berikan makanan keluarga yang dihaluskan atau dicincang seperlunya

AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

Pemberian Makanan



Bukan hanya apa yang dimakan, namun juga proses, waktu, tempat dan pendamping saat diberi makan



Usia 6-9 bulan adalah masa kritis untuk mengenalkan makanan padat secara bertahap sebagai stimulasi keterampilan oromotor



Jika pada usia di atas 9 bulan belum pernah dikenalkan makanan padat, maka kemungkinan untuk mengalami masalah makan di usia batita meningkat





KENYANG

- Memalingkan muka/menutup mulut ketika melihat sendok berisi makanan
- Menutup mulut dengan tangannya
- Rewel/menangis karena terus diberi makan
- Tertidur

LAPAR

- Riang/antusias sewaktu didudukkan di kursi makan
- Gerakan menghisap atau mencecapkan bibir
- Membuka mulut ketika melihat sendok/makanan
- Memasukkan tangan ke dalam mulut
- Menangis atau rewel karena ingin makan
- Mencondongkan tubuh ke arah makanan atau berusaha menjangkaunya.

Contoh jadwal makan pada bayi dan balita

Umur	Energi dari MPASI per hari	Makanan utama	Makanan selingan (snacks)
6-8 bulan	200 kkal (30%)	2-3 X	1-2 X
9-11 bulan	350 kkal (50%)	3-4 X	1-2 X
12-24 bulan	550 kkal (70%)	3-4 X	1-2 X

Sumber: Pan American Health Organization. Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child. Washington DC: Pan American Health Organization, World Health Organization, 2003

Jadwal	USIA		
	6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	12 – 23 bulan
06.00	ASI	ASI	ASI
08.00	Makan Pagi	Makan Pagi	Makan Pagi
10.00	ASI/Makanan Selingan	ASI/Makanan Selingan	Makanan Selingan
12.00	Makan Siang	Makan Siang	Makan Siang
14.00	ASI	ASI	ASI
16.00	Makanan Selingan	Makanan Selingan	Makanan Selingan
18.00	Makan Malam	Makan Malam	Makan Malam
20.00	ASI	ASI	ASI
24.00	ASI*	ASI*	ASI*
03.00	ASI*	ASI*	ASI*

*Bila bayi/anak masih menghendaki



Contoh cara pembuatan MPASI

PEMENUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 30 gr
- Dadar telur 35 gr
- Sayur kare wortel tempe 20 gr



Cara Membuat:

- Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (dari sayur kare) dilumatkan kemudian disaring
- Ditambahkan kuah sayur (santan kare) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan.



Bayi 9-11 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 45 gr
- Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
- Tumis buncis 25 gr



Cara Membuat:

- Nasi, ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
- Sajikan dengan kuah sayur (santan kare).



Anak 12-23 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 55 gr
- Semur hati ayam 45 gr
- Bening/ bobor bayam 20 gr



Cara Membuat:

- MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan)



Contoh Makanan Selingan

Perkedel kentang isi daging



Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 10 gr
- Telur ayam 30 gr
- Tempe kedelai 10 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 gr



Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah ditumis dengan sedikit minyak (bawang merah, daun salam, kunyit)
- Setelah nasi masak, masukan telur yang telah dikocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan



Bayi 9-11 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 15 gr
- Ikan kembung 30 gr
- Minyak kelapa 10 gr
- Wortel 15 gr
- Tempe 10 gr



Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar/ cincang
- Sajikan



Anak 12-23 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 25 gr
- Hati ayam 50 gr
- Minyak kelapa 5 gr
- Bayam 20 gr
- Santan 50 gr



Cara memasak:

- Memasak beras sampai menjadi nasi
- Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
- Membuat sayur bayam
- Sajikan



**MATIKAN TV, KOMPUTER,
DAN GAWAI SAAT JAM
MAKAN BERLANGSUNG**

JANGAN MENYERAH UNTUK MEMPERKENALKAN JENIS MAKANAN BARU

Ibu bisa jadi harus menawarkan 10 hingga 15 kali jenis makanan baru sebelum anak mau memakannya. Berikan contoh untuk memakan jenis makanan baru terlebih dahulu. Anak belajar dengan memperhatikan dan mencontoh ibunya.

BATASI PEMBERIAN JUS BUAH



Jus mengandung gula dalam jumlah cukup banyak. Dan konsumsi jus membuat anak kenyang sehingga tidak berselera saat jam makan tiba. Berikan buah potong sebagai pengganti jus.

JANGAN PAKSA ANAK UNTUK MAKAN

Hal ini sering mengakibatkan anak menolak untuk makan, dan susah menghabiskan makanan

TAWARKAN SELINGAN SEHAT DIANTARA WAKTU MAKAN JIKA ANAK TERLIHAT LAPAR

WAKTU MAKAN BUKANLAH HANYA TENTANG MAKANAN

Waktu makan adalah waktu untuk berkomunikasi dan mendukung perkembangan anak. Berinteraksilah karena hal ini dapat membangun hubungan keluarga yang kuat

**BERIKAN BERBAGAI
VARIASI PILIHAN RASA
DAN JENIS MAKANAN
SEHAT UNTUK ANAK**



Peran Multisektor:

Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan

Deteksi dini gangguan pertumbuhan

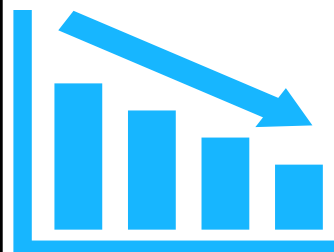
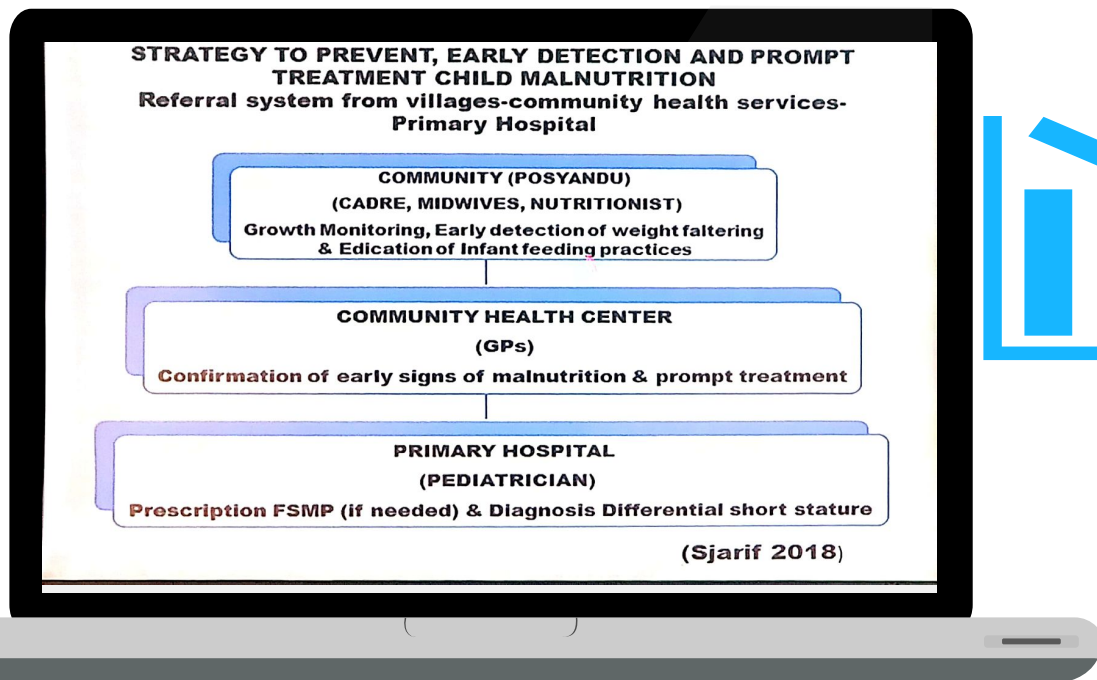
Konfirmasi gejala dan tanda awal malnutrisi, Edukasi praktik pemberian makanan

CEGAH

Malnutrisi:
gizi kurang hingga buruk,
pendek,
obesitas, def.
vitamin dan mineral

Penyakit infeksi DAN non infeksi (*noncommunicable disease*):

hipertensi, dislipidemia,
diabetes melitus,
penyakit jantung koroner, *stroke* dan keganasan)





TERIMA KASIH