

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENYULUHAN PEMBERIAN MPASI MENU TUNGGAL MENURUT**  
**WHO DENGAN MEDIA *BUKU SAKU* UNTUK PENGETAHUAN IBU DAN**  
**PENERAPAN PADA BAYI UMUR 6 BULAN DI BPM SURYATI PURING**



**Disusun Oleh :**  
**CAHYANI ENDAH PUSPARINI**  
**B1501251**

**PROGAM STUDI DIII KEBIDANAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH**  
**GOMBONG**  
**TAHUN AJARAN 2017/2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENYULUHAN PEMBERIAN MPASI MENU TUNGGAL MENURUT WHO  
DENGAN MEDIA *BUKU SAKU* UNTUK PENGETAHUAN IBU DAN  
PENERAPAN PADA BAYI UMUR 6 BULAN  
DI BPM SURYATI, Amd. Keb PURING**

Disusun Oleh:

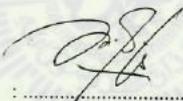
**Cahvani Endah Pusparini**  
**B1501251**

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti  
Ujian Karya Tulis Ilmiah

Oleh:

Pembimbing : Kusumastuti, S.SiT, M.Kes

Tanggal : 7 September 2018

Tanda tangan : 

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



Eka Novyriana, S.ST, MPH

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENYULUHAN PEMBERIAN MPASI MENU TUNGGAL MENURUT WHO  
DENGAN MEDIA BUKU SAKU UNTUK PENGETAHUAN IBU DAN  
PENERAPAN PADA BAYI UMUR 6 BULAN  
DI BPM SURYATI, Amd. Keb PURING**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

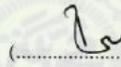
**Cahyani Endah Pusparini**  
B1501251

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 6 September 2018

Penguji :

1. Eni Indrayani, S.SiT., M.P.H

(..........)

2. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes

(..........)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(..........)

Eka Novyriana, S.ST., M.P.H

#### LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombang, 2018



Cahyani Endah Pusparini



## KARYA TULIS ILMIAH

### PENYULUHAN PEMBERIAN MPASI MENURUT WORD HEALTH ORGANIZATION (WHO) DENGAN MEDIA *BUKU SAKU* UNTUK PENGETAHUAN IBU DAN PENERAPAN PADA BAYI UMUR 6 BULAN DI BPM SURYATI PURING

Cahyani Endah Pusparini<sup>2</sup>, Kusumastuti<sup>3</sup>

#### INTISARI

**Latar Belakang :** Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 29,5% dan di Jawa Tengah 59,9%). Di Kabupaten Kebumen selama 5 tahun terakhir mengalami peningkatan, pada 2011 mencapai angka 49,46%, tahun 2012 54,58%, tahun 2013 61,17%, tahun 2014 59,3%, tahun 2015 68,3%. Penyuluhan menggunakan *Buku Saku* dapat meningkatkan pengetahuan dan pengetahuan ibu dalam memberikan MP-ASI yang benar oleh karena itu penulis tertarik dalam menerapkan penyuluhan MP-ASI menggunakan media *Buku Saku* terhadap pemberian MP-ASI yang tepat sebagai makanan tambahan untuk bayi.

**Tujuan :** Mampu melakukan penyuluhan dan penerapan MP-ASI menurut WHO dengan media *Buku Saku* pada ibu yang memiliki bayi 6 bulan.

**Metode :** Menggunakan deskriptif analitik. Data diperoleh melalui kuisioner, wawancara dan dokumentasi. Para peserta adalah 5 ibu yang memiliki bayi usia 6 bulan.

**Hasil :** Setelah diberi penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada 5 partisipan yaitu berpengetahuan baik 4 partisipan (80%) dan 1 partisipan (20%) berpengetahuan cukup.

**Kesimpulan :** Penyuluhan menggunakan media *Buku Saku* dapat menambah pengetahuan dan kemampuan menerapkan pemberian MP-ASI dengan baik.

**Kata Kunci :** Penyuluhan, MP-ASI, *Buku Saku*, Ibu  
Kepustakaan : (2007-2013)

Jumlah Halaman : x + 78 halaman + 7 lampiran

---

<sup>1</sup> **Judul**

<sup>2</sup> **Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan**

<sup>3</sup> **Dosen Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombang**

## SCIENTIFIC PAPER

### COUNSELING ON GIVING BREAST-MILK AS ADDITIONAL FOOD IN ACCORDANCE WITH WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) BY USING POCKET BOOK MEDIA FOR KNOWLEDGE OF MOTHERS AND APPLICATION ON 6 MONTH-OLD BABIES IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SURYATI, PURING

Cahyani Endah Pusparini<sup>2</sup>, Kusumastuti<sup>3</sup>

#### ABSTRACT

**Background:** The national exclusive breast-feeding for 6 month-old baby in 2016 was 29.5%, while 59.9% was of Central Java. Meanwhile, the exclusive breast-feeding in Kebumen had been increasing for 5 years, to be 49.46% (2011), 54.58% (2012), 61.17% (2013), 59.3% (2014), and 68.3% (2015). Whereas, counseling using pocket book media may improve the knowledge of mothers in providing proper breast-milk as additional food. Therefore, the writer is interested in doing counseling by using pocket book media about giving proper breast-milk as additional food for babies.

**Objective:** To know counseling by using pocket book media about breast-milk as additional food according to WHO to improve mothers' knowledge to apply on their babies in the age of 6 months.

**Method:** This study is an analytical descriptive. Data were obtained through questionnaire, interview, and documentation. The participants were 5 mothers of 6 month-old babies.

**Result:** After being given counseling, there was an improvement in knowledge level of the participants, i.e 4 participants (80%) became well knowledgeable, and 1 participant (20%) became knowledgeable enough.

**Conclusion:** Counseling using pocket book media can improve the knowledge and ability of mothers of 6 month-old babies to give proper breast-milk as additional food.

**Keywords :** Counseling, pocket book, breast-milk as additional food, mothers

**Literature :** (2007-2013)

**Number of pages :** x + 78 pages + 7 appendices

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of D III Program of Midwifery Department

<sup>3</sup> Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penyuluhan Pemberian Mpasi Menurut Who Dengan Media Buku Saku Untuk Pengetahuan Ibu Dan Penerapan Pada Bayi Umur 6 Bulan Di Bpm Suryati Puring”** yang diajukan guna memenuhi salah satu tugas akhir pada Program Studi Diploma III Kebidanan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.
3. Eni Indrayani, S.SiT., M.P.H selaku penguji 1 yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
4. Kusumastuti, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
5. Suryati Amd. Keb selaku pembimbing lahan yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
6. Orang tua yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
7. Danang Pangestu Aji yang telah membantu dan dukungan baik materi maupun moril dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis pada khususnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Gombong, Maret 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
INTISARI.....	v
ABSTRAC .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan .....	5
C. Manfaat.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Tumbuh Kembang.....	7
2. MP-ASI .....	9
3. MP-ASI Menurut WHO .....	11
4. Tingkat Pengetahuan.....	33
B. Kerangka Teori .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	42
B. Partisipan .....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Instrumen .....	44
E. Metode Pengumpulan Data.....	45
F. Etika Penelitian .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Manajemen Kasus.....	50
B. Hasil .....	71
C. Pembahasan .....	75
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## Daftar Tabel

Tabel 1	Panduan Makanan Padat untuk Bayi .....	34
Tabel 2	Instrumen .....	43
Tabel 3	Manajemen Kasus An. V sebelum penerapan..... tanggal 11 Mei 2018	50
Tabel 4	Manajemen kasus An. V penerapan ke-1..... tanggal 22 Mei 2018	51
Tabel 5	Manajemen kasus An.V penerapan ke-2..... tanggal 29 Mei 2018	52
Tabel 6	Manajemen kasus AN. V penerapan ke-3..... tanggal 4 Juni 2018	53
Tabel 7	Manajemen Kasus An. Kh sebelum penerapan..... tanggal 11 Mei 2018	54
Tabel 8	Manajemen kasus An. Kh penerapan ke-1..... tanggal 25 Mei 2018	55
Tabel 9	Manajemen kasus An.Kh penerapan ke-2..... tanggal 31 Mei 2018	56
Tabel 10	Manajemen kasus AN.Kh penerapan ke-3..... tanggal 7 Juni 2018	57
Tabel 11	Manajemen Kasus An. J sebelum penerapan..... tanggal 11 Mei 2018	58
Tabel 12	Manajemen kasus An. J penerapan ke-1..... tanggal 20 Mei 2018	59
Tabel 13	Manajemen kasus An.J penerapan ke-2..... tanggal 27 Mei 2018	60
Tabel 14	Manajemen kasus An. J penerapan ke-3..... tanggal 3 Juni 2018	61
Tabel 15	Manajemen Kasus An. P sebelum penerapan..... tanggal 11 Mei 2018	62
Tabel 16	Manajemen kasus An. P penerapan ke-1..... tanggal 23 Mei 2018	63
Tabel 17	Manajemen kasus An.P penerapan ke-2..... tanggal 30 Mei 2018	64
Tabel 18	Manajemen kasus An. P penerapan ke-3..... tanggal 6 Juni 2018	65
Tabel 19	Manajemen Kasus An. K sebelum penerapan..... tanggal 11 Mei 2018	66
Tabel 20	Manajemen kasus An. K penerapan ke-1..... tanggal 28 Mei 2018	67
Tabel 21	Manajemen kasus An. K penerapan ke-2..... tanggal 3 Juni 2018	68

Tabel 22	Manajemen kasus AN.K penerapan ke-3.....	69
	tanggal 9 Juni 2018	
Tabel 23	Tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan .....	70
Tabel 24	Distribusi frekuensi pengetahuan partisipan sebelum penyuluhan....	70
Tabel 25	Jumlah partisipan dan waktu penerapan pemberian MP-ASI menurut WHO dengan media <i>Buku Saku</i> .....	72
Tabel 26	Tingkat pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan.....	73
Tabel 27	Distribusi frekuensi pengetahuan partisipan setelah penyuluhan.....	73
Tabel 28	Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.....	74



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Air susu ibu (ASI) adalah sumber gizi paling ideal bagi bayi dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi, dengan cara menyusui yang baik dan benar, ASI dapat menjadi makanan tunggal bagi bayi normal sampai usia 6 bulan. Selain itu, ASI merupakan cairan hidup yang mengandung zat kekebalan tubuh yang dapat melindungi bayi dari berbagai infeksi sehingga dapat menurunkan kemungkinan bayi terkena penyakit seperti diare, batuk, pilek, dan penyakit, alergi. Pada bayi prematur, ASI dapat menaikkan berat badan dengan cepat dan mempercepat pertumbuhan sel otak. Selain itu, pada anak yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki tingkat (Intelligence Quotient) IQ 12,9 point lebih tinggi dibanding anak yang tidak diberi ASI ketika bayi (Roesli, 2013). Prosentase pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 29,5% dan di Jawa Tengah 59,9% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Prosentase pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Kebumen selama 5 tahun terakhir mengalami peningkatan, pada 2011 mencapai angka 49,46%, tahun 2012 54,58%, tahun 2013 61,17%, tahun 2014 59,3%, tahun 2015 68,3% (Bidang Pelayanan Kesehatan, 2015).

Makanan tambahan yang diberikan pada bayi setelah berusia 6 bulan sampai bayi berusia 24 bulan disebut pendamping ASI, ditinjau dari sudut masalah kesehatan dan gizi bayi termasuk kelompok yang paling mudah menderita kelainan gizi. Salah satu faktor penyebab perilaku penunjang orang tua dalam memberikan makanan pendamping ASI pada bayi adalah masih rendahnya pengetahuan ibu tentang makanan bergizi bagi bayinya. Karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu, sehingga banyak bayi yang mengalami gizi kurang. Untuk mencegah terjadinya berbagai gangguan gizi dan masalah psikososial diperlukan adanya perilaku penunjang dari para orang tua, khususnya perilaku ibu dalam memberikan makanan pendamping ASI pada bayinya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Mengisi kesenjangan energi dan nutrisi antara perkiraan kebutuhan harian dan jumlah diperoleh dari menyusui sejak 6 bulan keatas. Namun, makanan pelengkap buatan sendiri sering dilaporkan karena kekurangan nutrisi, meskipun untuk kecukupan protein dan energi (Lelisa A, 2016).

Cara pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah menyusui bayi secara eksklusif sejak lahir sampai dengan umur 6 bulan dan meneruskan menyusui anak sampai 24 bulan. Mulai umur 6 bulan, bayi mendapat makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Setelah bayi berusia 6 bulan, ASI hanya mampu memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan gizi bayi. Keterampilan makan bayi sudah berkembang. Pertumbuhan bayi justru akan terganggu jika tidak mendapat makanan pendamping setelah berusia 6 bulan karena tidak terpenuhinya gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi, diberikan pada bayi atau anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. MP-ASI diberikan bersamaan dengan ASI mulai usia 6-24 bulan (Riksani, 2012).

Menurut (Ezzat, 2010) faktor yang berhubungan terhadap pemberian MPASI, sumber informasi terkait MPASI salah satunya adalah tingkat pendidikan ibu. Sejalan dengan Ezzat, penelitian Liqat pada 2006 juga membuktikan bahwa pendidikan ibu memiliki hubungan positif terhadap status gizi anak yang diberikan MPASI dan pengenalan MPASI pada usia anak 6 bulan. Pada kelompok perlakuan dan kontrol, rerata pengetahuan sebelum pemberian penyuluhan MPASI tidak terdapat perbedaan bermakna ( $P= 0.088$ ), sebelum perlakuan, keduanya belum mencapai skor 80, namun setelah pemberian pelatihan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, rerata pengetahuan meningkat secara signifikan ( $p=0.001$ ), begitu juga pada kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan MPASI namun tidak diberikan pelatihan pembuatan MPASI, pengetahuan meningkat secara signifikan namun nilai rerata lebih rendah dari kelompok perlakuan ( $p=0.002$ ).

MPASI yang baik adalah kaya energi, protein, mikronutrien, mudah dimakan anak, disukai anak berasal dari bahan makanan lokal dan terjangkau. Zat besi dan vitamin A telah mendorong WHO sebagai badan kesehatan dunia untuk memperbaharui beberapa prinsip penting di tahun 2010. Panduan pemberian makan bagi bayi dan anak yang dikenal dengan prinsip *AFATVAH* (*Age, Frequency, Amount, Texture, Variety, Active/Responsive, Hygiene*). Terdiri dari menu Tunggal dan 4 Bintang. Menu tunggal dalam MP-ASI WHO adalah menu yang terdiri dari 1 satu bahan makanan saja. Diberikan pada bayi ketika berusia 180 hari, terhitung pemberian menu tunggal adalah 1-14 hari atau selama dua minggu. Dalam menu tunggal ASI tetap diberikan meski sudah MP-ASI, sebab keuntungan MP-ASI disaat sudah mengenal MP-ASI akan membantu perkembangan sel-sel usus juga papilla lidah sehingga nafsu makan bayi baik. Dalam MP-ASI juga terdapat enzim pencerna karbohidrat, lemak, protein sehingga asupan tercerna dengan baik (UNICEF, 2012).

Penyuluhan MPASI membutuhkan media agar informasi yang sudah diberikan mudah diterima oleh para ibu. Media dibutuhkan untuk mengembangkan informasi dalam upaya mendukung program penyuluhan, pelatihan dan penambahan di masyarakat (Notoatmodjo, 2016). Media dalam penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi. Media *Buku Saku* dipilih sebagai media penyuluhan karena mampu

menyebarkan informasi dalam waktu yang relative singkat. Bentuk fisiknya yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana (Poerwadarminta, 2003).

Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan, pada tanggal 27 Maret 2018 di Desa Bumirejo Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen, ada sebanyak 5 orang ibu yang memiliki bayi berumur 6 bulan. Setelah dilakukan wawancara didapatkan 4 orang ibu yang belum mengetahui tentang pentingnya MP-ASI, sedangkan 1 orang telah mengetahui MP-ASI, sebab itu penulis memilih "Menu Tunggal" sebagai menu 6 bulan pertama karena menu tunggal merupakan menu awalan untuk bayi yang baru menginjak usia 6 bulan.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Mampu melakukan penyuluhan dan penerapan MP-ASI menurut menu tunggal menurut WHO dengan media *Buku Saku* pada ibu yang memiliki bayi 6 bulan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pengetahuan ibu tentang MP-ASI menu tunggal sebelum diberi penyuluhan dengan media *Buku Saku*
- b. Memberikan penyuluhan kepada ibu tentang MP-ASI menurut WHO dengan media *Buku Saku*

- c. Melakukan penerapan kepada ibu tentang MP-ASI menu tunggal menurut WHO dengan cara melakukan demonstrasi pembuatan MP-ASI menggunakan media *Buku Saku*
- d. Mengetahui pengetahuan ibu tentang MP-ASI sesudah diberi penyuluhan dengan media *Buku Saku*

### C. Manfaat

#### 1. Manfaat Teoritis

##### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menentukan program penyuluhan yang tepat kepada masyarakat terutama dalam penggunaan *Buku Saku* sebagai media penyuluhan.

##### b. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan mempunyai pengalaman nyata dalam melakukan penelitian, khususnya tentang pemberian MPASI pada anak umur 6 bulan.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Pasien

Dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan pengetahuan ibu tentang pentingnya MPASI untuk anak umur 6 bulan.

##### b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai sumber atau referensi untuk peningkatan kualitas pendidikan kebidanan khususnya pemberian MPASI pada anak umur 6 bulan.

c. Bagi Bidan

Supaya bidan melakukan penyuluhan khususnya penyuluhan pengetahuan ibu tentang pentingnya MPASI WHO untuk bayi 6 bulan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana. (2011). *Tumbuh Kembang dan Therapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahri. (2011). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Pemberian MP-ASI dikelurahan PB. Selayang II Kecamatan Medan Selayang. jurnal bidan midwifery volume 1 no 2 , 33.*
- Bakhtiar. (2012). *Filsafat Ilmu*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bidang Pelayanan Kesehatan. (2015, April Minggu). *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen*. Retrieved April Minggu, 2018, from [www.kesehatan.kebumenkab.go.id: url?q=http://dinkesjatengprov.go.id](http://www.kesehatan.kebumenkab.go.id: url?q=http://dinkesjatengprov.go.id)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Retrieved february 15, 2018, from [www.depkes.go.id: https://www.google.co.id/search?safe=strict&client=departemen+kesehatan+2016+pdf&aqs](http://www.depkes.go.id: https://www.google.co.id/search?safe=strict&client=departemen+kesehatan+2016+pdf&aqs).
- Ezzat. (2010). *Makanan Pendamping Yang Baik*. Jakarta.
- Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Data dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: HEALTH STATISTIC.
- Krisyantono. (2007). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertai Contoh Praktis Riset Media, Public Realation,Advertising,Komunikasi Organisasi,Komunikasi pemasaran*. jakarta: kencana.
- Lelisa A. (2016). *Assessment of Caregiver's Knowledge, Complementary Feeding Practices, and Adequacy of Nutrients Intake from Homemade Foods for Children of 6-23 Months in Food Insecure Woredas of Wolayita Zone, Ethiopia*. Retrieved Februari 18, 2018, from [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)
- Miftahul. (2013). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Mufida. (2015). *Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) Untuk Bayi Umur 6-24 bulan*. Retrieved Februari 18, 2018, from [Jurnal Pangan Dan Agroindustri: jpa.ub.ac.id](http://Jurnal Pangan Dan Agroindustri: jpa.ub.ac.id)

- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2003). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prabantini, D. (2010). *A to Z, Makanan Pendamping ASI*. Jakarta: ANDI.
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riksani. (2012). *Variasi Olahan Makanan pendamping ASI*. Jakarta: Dunia Kreasi.
- Roesli, U. (2013). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidiya.
- Setyono. (2013). *Pengembangan Media pembelajaran Fisika berupa Buletin dalam bentuk Buku Saku*. *Jurnal Pendidikan Fisika*, Vol.1 No.1: 2338-0691.
- Subejo. (2010). *Penyuluhan Pertanian Terjemahan dari Agriculture. Extention edisi 2*.
- Sudaryanto. (2014). *Mpasi Super Lengkap*. Jakarta: Penebar Plus.
- Surajiyo. (2005). *Ilmu Filsafat Suatu Pengantar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- UNICEF. (2012). *Materi Peserta Modul Pemberian Makanan Bayi dan Balita dan Pendamping ASI*. Retrieved Februari 17, 2018, from [www.unicef.org](http://www.unicef.org).
- Wawan, & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yuliani. (2015). *Pengembangan Buku Saku*. *Jurnal of Biology Education*, 2252-6578.

✓ Apa itu MP-ASI??

MP-ASI adalah makanan pendamping ASI, bukan makanan pengganti ASI.

Ketika anak berusia 6 bulan, ASI saja tidak cukup untuk memenuhi semua kebutuhan energi yang diperlukan anak untuk tumbuh dan berkembang.

Kriteria MP-ASI yang baik menurut WHO-IDAI:

1. Tepat Waktu
2. Gizi Seimbang
3. Aman dan Higienis
4. Tepat Cara Pemberian

✓ Zat Gizi Penting dalam MP-ASI??

1. Karbohidrat
2. Lemak
3. Protein
4. Vitamin & Mineral
5. Serat
6. Cairan

✓ Kapan Sebaiknya MP-ASI diberikan??

Sesuai rekomendasi WHO, ASI eksklusif diberikan hingga bayi berusia 6 bulan. Berarti bayi hanya mendapat ASI, tanpa makanan tambahan lain.

Penelitian menunjukkan, banyak manfaat diperoleh bayi yang mendapat ASI eksklusif MP-ASI diberikan saat anak berusia 6 bulan atau 180 hari (IDAI, 2015)

✓ Kenapa Harus Pada Usia 6 Bulan??

Pada usia 6 bulan, sistem pencernaan bayi sudah memproduksi enzim-enzim yang diperlukan untuk mencerna makanan walaupun belum sempurna.

Dianjurkan untuk memberi makanan tambahan bagi bayi pada usia 6 bulan dengan cara berharap dari segi tekstur, jenis makanan, dan jumlah porsi yang diberikan.

✓ Apa Tanda Bayi Siap di Beri MP-ASI??

1. Bayi sudah bisa duduk dengan sempurna
2. Bayi sudah dapat menyangga kepala dengan lehernya dengan baik
3. Bayi masih lapar walaupun sudah diberi ASI
4. Bayi sudah bisa menggerakkan lidahnya
5. Bayi sudah dapat memindah makanannya ke bagian belakang mulut dan menelannya

✓ Apa Itu MP-ASI Menu Tunggal??

Dalam panduan MP-ASI WHO menu tunggal adalah menu yang terdiri dari hanya satu bahan makanan saja. Dan, diberikan pada bayi ketika berusia 180 hari. Pemberian menu tunggal dari 1-14 hari. Setelah lolos menu tunggal, bisa lanjut ke menu 4 bintang (Menu Utama) seperti bubur saring, nasi lembek, tim padat dan menu keluarga lainnya.

✓ Apa Saja Kandungan Gizi dalam Menu Tunggal

1) DAY 1 ( wortel dan ikan kembung )

a) Wortel

Wortel kaya akan kandungan serat, antioksidan dan mineral, Karakteristik dan warna orange terang pada wortel berasal dari beta-

carotene, yang akan berubah menjadi vitamin A dalam tubuh kita. Wortel memiliki kandungan vitamin A dan vitamin C yang sangat tinggi, termasuk juga kandungan sodiumnya. Manfaat wortel adalah :

- (1) Kesehatan pencernaan
- (2) Kesehatan mata
- (3) Kesehatan kulit
- (4) Mencegah kanker
- (5) Kesehatan jantung

b) Ikan Kembung

Ikan kembung mengandung omega 3, vitamin, mineral, zat besi, DHA serta yodium. Manfaat ikan kembung adalah :

- (1) Meningkatkan fungsi kognitif
- (2) Pencegah dan pengontrol gula darah
- (3) Mampu mengembangkan IQ serta psikomotorik

2) DAY 2 ( Tahu Sutra Dan Pepaya)

a) Tahu Sutra

Tahu sutra kaya akan protein, kalsium dan zat besi. Manfaat Tahu Sutra adalah :

- (1) Sumber energi
- (2) Memperkuat kepadatan tulang

b) Pepaya

Pepaya mengandung berbagai macam vitamin seperti pro vitamin A karotenoid, beta karoten, vitamin C, B1 (Tiamina), B2 (Riboflavin), B3

(Niacin), B5 (Asam pantotenik), B6, B9 (folat), E, dan K. Manfaat

Pepaya adalah :

- (1) Meningkatkan daya tahan tubuh
- (2) Mengurangi peradangan
- (3) Mencegah kanker usus
- (4) Baik untuk kesehatan kulit

### 3) DAY 3 (Beras Putih Dan Semangka)

#### a) Beras Putih

Kandungan Nasi putih adalah Kalori, Lemak , Karbohidrat dan Protein.

Manfaat nasi putih adalah :

- (1) Sumber energi
- (2) Mendukung pertumbuhan hingga tua
- (3) Kaya akan vitamin
- (4) Baik untuk tulang dan gigi

#### b) Semangka

Buah semangka terdiri dari 91 persen air dan 6 persen gula. Semangka mengandung beberapa macam vitamin termasuk vitamin A, B1, B6, dan yang paling menonjol adalah vitamin C. Selain itu, semangka juga mengandung asam amino sitrulin, asam spantotenik, tembaga, biotin, potasium, kalium, dan magnesium. Manfaat semangka adalah :

- (1) Menjaga tubuh tetap terhidrasi
- (2) Meningkatkan daya tahan tubuh
- (3) Anti peradangan

(4) Menjaga kesehatan tulang

#### 4) DAY 4 (Kentang Dan Daging Sapi )

##### a) Kentang

Kentang banyak mengandung mineral, kaya akan vitamin, karbohidrat dan lemak yang baik untuk kesehatan. Manfaat Kentang adalah :

- (1) Sumber serat yang bagus buat anak
- (2) Kaya akan antioksidan
- (3) Sumber karbohidrat

##### b) Daging Sapi

Sapi sangat lengkap kandungan gizinya diantaranya Kalori, Protein, Zat besi, Selenium, Seng dan zinc, Vitamin B kompleks dan Omega

3. Manfaat daging sapi adalah :

- (1) Mencegah bayi dalam kandungan lahir cacat
- (2) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- (3) Meningkatkan semangat belajar
- (4) Mengoptimalkan proses metabolisme

#### 5) DAY 5 (Buah Naga Dan Jagung Manis)

##### a) Buah Naga

Buah naga memiliki kandungan gizi yang banyak diantaranya vitamin B1, B3, B12, vitamin C, air, protein, kalori, serat, mineral, antioksidan, kalsium, zat besi dan karbohidrat. Sehingga tak heran jika buah ini

memiliki manfaat untuk kesehatan karena kaya akan kandungan gizi dan nutrisi yang diperlukan tubuh. Manfaat buah Naga adalah :

- (1) Menjaga kesehatan dan membantu kerja syaraf
- (2) Mengatasi masalah pada sistem pencernaan
- (3) Kesehatan tulang
- (4) Kesehatan mata

b) Jagung manis

Jagung manis banyak mengandung kalori dan serat yang tinggi serta diperkaya dengan vitamin B kompleks. Manfaat jagung manis adalah :

- (1) Membantu sistem metabolisme tubuh
- (2) Tinggi antioksidan untuk mencegah peradangan

6) DAY 6 (Hati Ayam Dan Melon)

a) Hati ayam

Hati ayam kaya akan kandungan protein, berbagai mineral (fosfor dan zat besi), lemak, dan vitamin (B12, A, C, Niacin), jelas sangat dibutuhkan terutama bagi pertumbuhan anak. Manfaat hati ayam adalah

- (1) Memperkuat kulit rambut, dan jaringan tumbuh lain.
- (2) Pembentukan sel darah merah dan DNA
- (3) Mencegah atau mengobati anemia akibat kekurangan zat besi.
- (4) Pencegahan beberapa jenis disfungsi tiroid.

b) Melon

Selain memiliki rasa yang segar, buah melon juga mengandung segudang nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh. Dalam daging buah

melon terdapat zat gizi penting seperti, karbohidrat, protein, lemak, potassium, vitamin A (mencukupi 64 persen kebutuhan vitamin A harian), dan vitamin C (mencukupi 12 persen kebutuhan vitamin C harian). Manfaat melon adalah :

- (1) Anti aging
- (2) Anti kanker
- (3) Baik untuk kesehatan mata
- (4) Mencegah serangan jantung

#### 7) DAY 7 (Labu Kuning Dan Buah Pir)

##### a) Labu Kuning

Labu adalah makanan yang mengandung kalori, karbohidrat, protein, lemak, mineral (kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, tembaga dan seng), beta karoten, tiamin, niasin, serat, dan vitamin C. Paling banyak kandungan nutrisi waluh adalah beta-karoten yang merupakan provitamin A, yaitu yang akan diubah menjadi vitamin A. Hal ini berguna bagi tubuh untuk menjaga kesehatan mata dan kulit, kekebalan tubuh dan sistem reproduksi. Labu juga dikenal sebagai “rajanya sumber beta-karoten. Manfaat labu kuning adalah :

- (1) Menjaga Kesehatan Mata
- (2) Memperkuat Tulang.
- (3) Meningkatkan Fungsi Metabolisme
- (4) Mencegah Sembelit.

##### b) Buah Pir

Pir juga telah diketahui memiliki manfaat obat selama ribuan tahun.

Ilmu pengetahuan kesehatan modern sekarang memberitahukan kita

bahwa buah Pir mengandung mineral, vitamin, dan kandungan senyawa

lain yang berpotensi bagi kesehatan secara luas. Senyawa aktif dalam

buah Pir adalah kalium, vitamin C, vitamin K, fenolik, folat(vitmin

B9), serat , tembaga, mangan, magnesium, serta vitamin B-kompleks.

Manfaat buah pir adalah :

- (1) Baik untuk kesehatan kulit, rambut dan mata
- (2) Kesehatan Tulang
- (3) Mengurangi Peradangan

#### 8) DAY 8 (Ayam Dan Bayam)

##### a) Ayam

Menurut USDA, ayam mengandung air, energi, , lemak (15 g), lemak

jenuh, kolesterol, kalsium, besi, magnesium, fosfor kalium, natrium,

dan seng. Di antara vitamin dalam daging ayam antara lain vitamin

C, vitamin B1 (hiamin), riboflavin, niacin, vitamin B-6(pyridoxamine),

folat, vitamin B-12, vitamin A, vitamin E (tocopherol), vitamin D dan

vitamin K.

Manfaat ayam adalah :

- (1) vitamin B berguna untuk kekebalan tubuh, kelemahan, pencernaan,dan sistem saraf
- (2) Vitamin D membantu penyerapan kalsium dan menguatkan tulang.

- (3) Vitamin A membantu menjaga penglihatan mata, dan mineral seperti zat besi sangat membantu untuk pembentukan hemoglobin, aktivitas otot, mencegah anemia.

b) Bayam

Kandungan nutrisi yang terdapat dalam daun bayam adalah 2,3 gram protein, karbohidrat, besi dan kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium. Manfaat bayam adalah :

- (1) Menjaga Kesehatan Tulang
- (2) Menjaga Kesehatan Kulit
- (3) Anti-inflamasi
- (4) Meningkatkan Kekebalan Tubuh

9) DAY 9 (Ikan Patin Dan Jeruk)

a) Ikan Patin

Ikan patin kaya akan kandungan omega 3, protein, kalsium, fosfor dan lemak. Manfaat ikan patin adalah :

- (1) Membantu pembentukan otot
- (2) Mengoptimalkan Pertumbuhan anak
- (3) Menjaga kesehatan tulang dan gigi

b) Buah Jeruk

Buah jeruk banyak mengandung Vitamin C, Karbohidrat, Potasium, Folat, Kalsium, Thiamin / Vitamin B1, Niacin atau Vitamin B3,

Vitamin B6 / Pyridoxine, Fosfor, Magnesium, Tembaga, Riboflavin/  
Vitamin B2, Asam pantotenat / Vitamin B5, Senyawa fitokimia.

Manfaat buah jeruk adalah :

- (1) Karena merupakan sumber Vitamin C, jeruk berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh yang dapat mencegah penyakit flu, mencegah infeksi telinga yang berulang-ulang, dan juga dapat menurunkan resiko kanker usus besar karena membantu mengusir radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan DNA.
- (2) Kaya Vitamin B6 yang dapat menjaga tekanan darah tetap normal dan mendukung produksi hemoglobin dalam tubuh.
- (3) Mengandung antioksidan yang baik untuk kulit, karena dapat membantu melindungi kulit dari radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan kulit. Jadi dengan mengkonsumsi buah jeruk, dapat meremajakan kulit Anda.
- (4) Mengandung serat yang dapat digunakan untuk mencegah diabetes. Kandungan serat yang terdapat dalam jeruk dapat menjaga kadar gula dalam darah tetap stabil

10) DAY 10 ( Beras Merah Dan Tomat)

a) Beras Merah

Beras merah mempunyai banyak kandungan gizi dibandingkan dengan beras putih diantaranya adalah zat antosianin, minyak alami dan serat, mineral, vitamin, karbohidrat dan vitamin. Manfaat beras merah adalah :

- (1) Memberikan rasa kenyang lebih lama,
- (2) Membantu proses pencernaan, dan mencegah sembelit.
- (3) Zat antosianin yang memberikan warna merah pada kulit ari beras merah. Zat ini memiliki peranan penting bagi kesehatan, yakni sebagai antikanker, antioksidan, antihiperlipidemik, dan antihipertensi

b) Tomat

Buah Tomat mengandung berbagai Vitamin, Mineral dan senyawa tumbuhan. Senyawa Tumbuhan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan yang terkandung dalam buah tomat adalah seperti *Likopen, Beta-Karoten, Naringenin dan Asam Glorogenik.*

Berikut ini adalah kandungan Vitamin dan Mineral. Manfaat buah tomat adalah :

- (1) Menjaga kesehatan mata
- (2) Memperlancar sistem pencernaan
- (3) Membantu memperkuat tulang
- (4) Menjaga kesehatan kulit.

11) DAY 11` (Udang Dan Ubi)

a) Udang

Udang mempunyai kandungan gizi yg sangat dibutuhkan tubuh diantaranya kaya akan protein, karbohidrat, lemak, fosfor, zat besi, vitamin dan mineral. Manfaat udang adalah :

- (1) Menjaga Kesehatan Kulit, Rambut, dan Kuku
- (2) Mencegah Anemia
- (3) Meningkatkan energi dan
- (4) Memperkuat tulang

b) Ubi

Ubi jalar kaya akan kandungan serat, karbohidrat kompleks, protein, vitamin A dan C, zat besi, dan kalsium, dan memperoleh peringkat gizi tertinggi dalam hal sayuran.

Manfaat ubi adalah :

- (1) Membantu menjaga kesehatan pencernaan.
- (2) Membuat sistem kekebalan tubuh kita meningkat

12) DAY 12 (Kuning Telor Danlabu Siam)

a) Kuning telur

Kandungan nutrisi yang terdapat dalam kuning telur adalah vitamin B12, zat besi dan zinc. Manfaat kuning telur adalah

- (1) Mencegah pengumpulan darah
- (2) Anti inflamasi
- (3) Mencegah degenerasi otot

b) Labu Siam

Labu siem mengandung beberapa vitamin dan nutrisi penting seperti vitamin C harian Selain itu, buah sayuran ini juga mengandung vitamin B kompleks, seperti folat sejumlah 61 mcg dan sejumlah kecil niacin, thiamin, riboflavin, asam pantotenat dan vitamin B6. Vitamin B berperan penting dalam proses metabolisme tubuh. Selain itu buah labu ini juga mengandung zat mineral seperti zat besi, mangan.

manfaat labu siam adalah

- (1) Untuk mengobati penyakit kembung.
- (2) Membantu proses metabolisme tubuh
- (3) Anti kanker dan anti penuaan

13) DAY 13 (Ikan Lele Dan Tempe)

a) Ikan lele

Ikan lele banyak mengandung sumber energi, protein, kalsium, fosfor. Manfaat ikan lele adalah :

- (1) Sumber protein
- (2) Baik untuk pembentukan tulang dan gigi
- (3) Baik untuk otak dan jantung

b) Tempe

Tempe dibuat dari kacang kedelai yang difermentasikan dengan jamur *Rhizopus oligosporus*. Menurut penelitian terbaru, kandungan gizi tempe disejajarkan dengan kandungan gizi yang ada pada yogurt. Tempe merupakan sumber protein nabati.

Mengandung serat pangan, kalsium, vitamin B dan zat besi.

Manfaat tempe adalah :

- (1) Sumber protein
- (2) Sumber vitamin
- (3) Menangkal radikal bebas
- (4) Mencegah diare
- (5) Serat pangan yg baik bagi tubuh

#### 14) DAY 14( Alpukat Dan Gambas)

##### a) Alpukat

Alpukat juga dianggap sebagai salah satu makanan paling sehat di planet ini karena mengandung lebih dari 25 nutrisi penting, termasuk vitamin A, B, C, E, K &, tembaga, besi, fosfor, magnesium, dan potasium. Alpukat juga mengandung serat, protein, dan beberapa *phytochemical* bermanfaat seperti beta-sitosterol, glutathione dan lutein, yang dapat melindungi tubuh terhadap serangan berbagai penyakit. Manfaat Alpukat adalah :

- (1) Menurunkan kadar kolestrtol
- (2) Anti Inflamasi
- (3) Baik, untuk kesehatan kulit dan jantung

##### a. Gambas

Selain lezat sayur gambas juga mengandung banyak ragam nutrisi penting bagi tubuh seperti manfaat protein, manfaat karbohidrat, manfaat serat, manfaat vitamin A, manfaat vitamin C,

vitamin B1, B2, B5, B6, manfaat magnesium, manfaat kalium,  
tembaga, dan manfaat mangan.

Manfaat gambas adalah

- (1) Baik untuk kesehatan mata
- (2) Mencegah diabetes
- (3) Mempercepat penyembuhan luka
- (4) Mengatasi sembelit

✓ MENU TUNGGAL  
DAY 1



➤ Pagi – wortel

Cara membuat :

- a. Kupas dan cuci bersih wortel, kemudian parut menggunakan parutan keju, lalu kukus hingga empuk.

- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat, kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringan.
- c. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- d. Sajikan

➤ Sore – Ikan kembung

Cara membuat :

- a. Setelah empuk, angkat dan pisahkan daging dengan durinya.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.  
Tips khusus : protein hewani yang agak susah disaring seperti ikan kembung ini maka boleh dicampur dengan sedikit karbo yang sudah lulus menu tunggal, sebelumnya, misalnya dengan ditambah sedikit bubur beras putih, hanya sedikit saja karena tujuan utama tetap pengenalan ikannya. Jadi jangan sampai dominan rasa karbonya.
- c. Setelah disaring beri lemak tambahan
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.

e. Sajikan

DAY 2



➤ Pagi – Tahu sutra

Cara membuat :

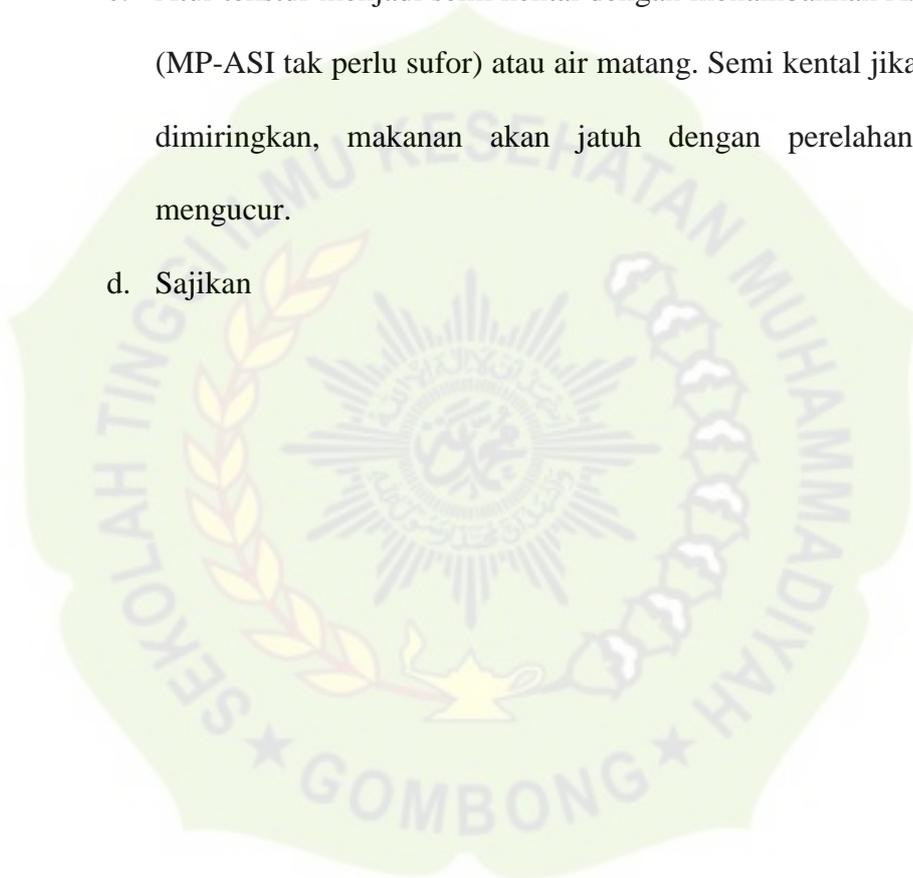
- a. Kukus tahu sutra selama 10-15 menit
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perlahan bukan mengucur.

e. Sajikan

➤ Sore – Pepaya

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih dan potong buah pepaya.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- d. Sajikan



## DAY 3

# Pagi DAY 3 Sore



### ➤ Pagi – Beras putih

Cara membuat :

- a. 1 sdm beras putih + 300-400ml air matang, masak diatas kompor dengan mnggunakan api kecil.
- b. Masak hingga empuk dan air panci habis (jika ditengah memasak airnya kurangm silahkan tambahkan air panas agar tidak terjadi perubahan suhu dipanci.
- c. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- d. Beri lemak tambahan
- e. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi

kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.

f. Sajikan.

➤ Sore – semangka

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih dan potong buah semangka
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Sajikan ( tidak perlu ditambah ASI / Air matang karena semangka sudah berair.

DAY 4



➤ Pagi – Kentang

Cara membuat :

- a. Kupas cuci bersih dan potong kentang, kemudian rebus / kukus hingga empuk.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur
- e. Sajikan

➤ Sore – Daging sapi

Cara membuat :

- a. Siapkan daging giling, dipisah per porsi per wadah, lalu bekukan difreezer.
- b. Parut daging giling yang masih beku dengan menggunakan parutan keju (agar mempercepat proses memasak dan menyaring).
- c. Kukus  $\pm$  15 menit bersama dengan bumbu aromatik (bawang putih digeprek, daun salam, dan daun jeruk)
- d. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- e. Beri lemak tambahan

- f. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- g. Sajikan

#### DAY 5



➤ Pagi – Buah naga

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih dan potong buah naga.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Sajikan ( tak perlu tambah ASI / Air matang karena buah naga sudah mengandung air).

➤ Sore – Jagung manis

Cara membuat :

- a. Parut jagung menggunakan parutan keju, lalu kukus selama  $\pm$  15 menit
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- e. Sajikan

DAY 6

DAY 6  
Pagi Sore



➤ Pagi – Hati ayam

Cara membuat :

- a. Bersihkan hati ayam, kukus  $\pm$  15 menit bersama dengan bumbu aromatik (bawang putih yang digeprek, daun salam, dan daun jeruk)
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur
- e. Sajikan

➤ Sore – Melon

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih buah melon, parut menggunakan parutan keju.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Sajikan ( tak perlu tambah ASI / Air matang karena buah melon sudah mengandung air).

## DAY 7



### ➤ Pagi – Labu kuning

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih kemudian potong-potong, lalu kukus selama ± 15 menit.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur
- e. Sajikan

➤ Sore – Pir

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih dan potong buah pir, kukus hingga empuk 5-10 menit.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur. Namun jika buahnya sudah berair maka langsung berikan saja tanpa tambahan ASI perah / Air matang.
- d. Sajikan

## DAY 8

# DAY 8

Pagi Sore



### ➤ Pagi – Ayam

Cara membuat :

- Siapkan daging ayam giling, dipisah per porsi pe wadah, lalu bekukan difreezer
- Parut daging ayam giling yang masih beku menggunakan parutan keju (agar mempercepat proses memasak dan memyaring).
- Kukus  $\pm$  15 menit bersama dengan bumbu aromatik (bawang putih geprek, daun salam, daun jeruk).
- Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- Beri lemak tambahan

f. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.

g. Sajikan

➤ Sore – Bayam

Cara membuat :

a. Cuci bersih bayam, rebus dengan sedikit air matang dan ditambahkan bumbu aromatik (bawang merah iris).

b. Setelah empuk, cincang bayam (bawang merah tidakmikut dicincang)

c. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.

d. Beri lemak tambahan

e. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.

f. Sajikan.

## DAY 9

# Pagi Sore



### ➤ Pagi – Ikan patin

Cara membuat :

- Bersihkan ikan patin kemudian kukus  $\pm$  15 menit bersama dengan bumbu aromatik (bawang putih geprek, daun salam, daun jeruk).
- Setelah empuk, angkat dan pisahkan daging ikan dengan durinya.
- Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.

Tips khusus : protein hewani yang agak susah disaring seperti ikan patin ini maka boleh dicampur dengan sedikit karbo yang sudah lulus menu tunggal, sebelumnya, misalnya denga ditambah sedikit bubur beras putih, hanya sedikit saja karena tujuan utama

tetap pengenalan ikannya. Jadi jangan sampai dominan rasa karbonya.

d. Setelah disaring, beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun tidak diwajibkan).

e. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perlahan bukan mengucur.

f. Sajikan

➤ Sore – Jeruk

Cara membuat :

a. Kupas, peras buah jeruk dengan tak lupa membuang bijinya.

b. Sajikan (tak perlu tambah ASI / Air matang karena buah jeruk sudah berair)

## DAY 10



### ➤ Pagi – Beras merah

Cara membuat :

- a. Beras merah kaya akan serat sebaiknya dimasak dengan ditambahkan beras putih, misalnya dengan perbandingan 1:1.
- b. Sebelumnya rendam beras merah semalaman agar mempercepat proses memasak (dicuci bersih dahulu sebelum direndam).
- c. Masak beras merah + putih dengan air matang secukupnya hingga empuk dan air habis (jika ditengah memasak airnya habis kurang, silahkan tambahkan air panas, agar tidak terjadi perubahan suhu pada panci).
- d. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.

- e. Beri lemak tambahan
- f. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- g. Sajikan

➤ Sore – Tomat

Cara membuat :

- a. Cuci bersih tomat, kupas kulitnya dengan terlebih dahulu mencelupkannya ke air panas.
- b. Cincang tomat, lalu kukus 5 – 10 menit.
- c. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- d. Beri lemak tambahan
- e. Sajikan (tak perlu tambah ASI / Air matang karena buah jeruk sudah berair)

## DAY 11

# DAY 11

Pagi Sore



### ➤ Pagi – Udang

Cara membuat :

- a. Siapkan udang yang telah dibekukan.
- b. Parut udang yang masih kondisi beku menggunakan parutan keju (agar mempercepat proses memasak dan menyaring).
- c. Kukus selama 10 – 15 menit dengan bumbu aromatik (bawang putih geprek, daun salam, daun jeruk).
- d. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- e. Setelah disaring beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun tidak diwajibkan).
- f. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi

kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.

g. Sajikan

➤ Sore – Ubi

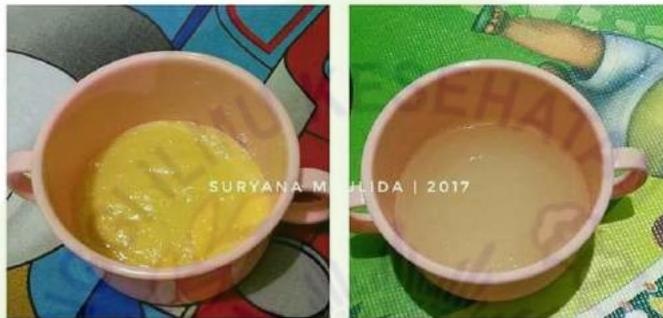
Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih dan potong ubi, kemudian rebus / kukus hingga empuk.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun, tidak diwajibkan.
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- e. Sajikan

## DAY 12

# DAY 12

Pagi Sore



### ➤ Pagi – Kuning telur

Cara membuat :

- Rebus kuning telur hingga matang, kupas dan ambil kuning telurnya.
- Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- Beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun, tidak diwajibkan).
- Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.

e. Sajikan

➤ Sore – Labu siam

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci bersih dan parut labu siam menggunakan parutan keju, kemudian kukus hingga empuk.
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun, tidak diwajibkan).
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perelahan bukan mengucur.
- e. Sajikan

## DAY 13

# Pagi DAY 13 Sore



### ➤ Pagi – Ikan lele

Cara membuat :

- Bersihkan ikan lele kemudian kukus  $\pm$  15 menit bersama dengan bumbu aromatik (bawang putih geprek, daun salam, daun jeruk).
- Setelah empuk, angkat dan pisahkan daging ikan dengan durinya.
- Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.

Tips khusus : protein hewani yang agak susah disaring seperti ikan lele ini maka boleh dicampur dengan sedikit karbo yang sudah lulus menu tunggal, sebelumnya, misalnya denga ditambah sedikit bubur beras putih, hanya sedikit saja karena tujuan utama

tetap pengenalan ikannya. Jadi jangan sampai dominan rasa karbonya.

- d. Setelah disaring, beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun tidak diwajibkan).
- e. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perlahan bukan mengucur.
- f. Sajikan

➤ Sore – Tempe

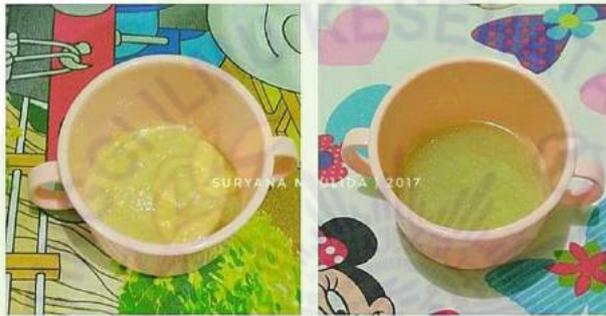
Cara membuat :

- a. Parut tempe dengan menggunakan parutan keju kemudian kukus 15 menit
- b. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- c. Beri lemak tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun tidak diwajibkan).
- d. Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perlahan bukan mengucur.
- e. Sajikan

## DAY 14

# DAY 14

Pagi Sore



### ➤ Pagi – Alpukat

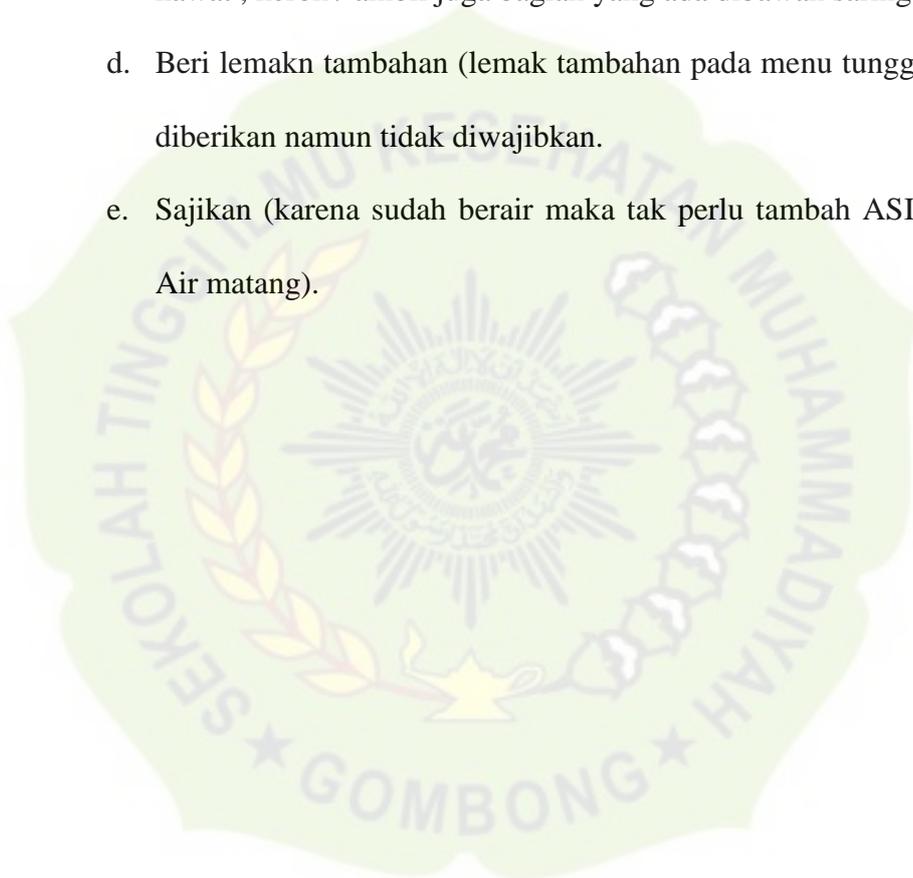
Cara membuat :

- Kerok daging alpukat
- Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- Atur tekstur menjadi semi kental dengan menambahkan ASI perah (MP-ASI tak perlu sufor) atau air matang bisa juga air kaldu. Semi kental jika sendok dimiringkan, makanan akan jatuh dengan perlahan bukan mengucur.
- Sajikan

➤ Sore – Gambas / oyong

Cara membuat :

- a. Kupas, cuci beresih dan potong-potong gambas / oyong
- b. Kukus 10-15 menit hingga empuk
- c. Penyet / tekan menggunakan punggung sendok diatas saringan kawat , kerok / ambil juga bagian yang ada dibawah saringannya.
- d. Beri lemakn tambahan (lemak tambahan pada menu tunggal boleh diberikan namun tidak diwajibkan.
- e. Sajikan (karena sudah berair maka tak perlu tambah ASI perah / Air matang).



## DOKUMENTASI

Saat dilakukan penyuluhan



Saat melakukan demonstrasi cara pembuatan MP-ASI



Saat penerapan



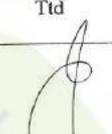


**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**  
**DIH KEBIDANAN STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**TAHUN 2018**

**Nama** : Cahyani Endah Pusparini

**Nim** : B1501251

**Pembimbing** : Kusumastuti, S.SiT.M.Kes

No	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Ttd
6.	Senin 30 Juli 2018	Konrol KTI		 Kusumastuti, M. Ker
7.	Selasa 21 April 2018	Konrol KTI Post sidang proposal		 Lutfiah Uli Haimah, M. Ker
8.	Kamis 26 April 2018	Konrol KTI Post sidang proposal		 Lutfiah Uli Haimah, M. Ker

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

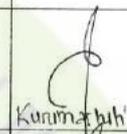
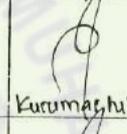
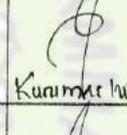
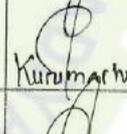
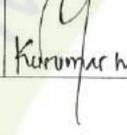
DIII KEBIDANAN STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN 2018

Nama : Cahyani Endah Pusparini

Nim : B1501251

Pembimbing : Kusumastuti, S.SIT.M.Kes

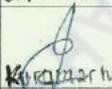
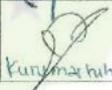
No	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Kamis 28 Juni 2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, M. Kes
2.	Selasa 3 Juli 2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, M. Kes
3.	Sabtu 28 Juli 2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, M. Kes
4.	Sabtu 28 Juli 2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, M. Kes
5.	Senin, 30 Juli 2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, M. Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI  
DIII KEBIDANAN STIKES MUHAMMADIYAH  
GOMBONG TAHUN 2018

Nama : Cahyani Endah Purpatini

Nim : B1501021

Pembimbing : Kusumastuti, S.SiT.M.Kes

No	Hari/ tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Senin 12/8 2018	Konsul KTI		 Eni Indrayani, S.SiT. M.P.H
2.	Selasa 14/8 2018	Konsul KTI		 Eni Indrayani, S.SiT. M.P.H
3.	Rabu 17/8 2018	Konsul KTI		 Eni Indrayani, S.SiT. M.P.H
4.	Selasa 21/8 2018	Konsul KTI		 Eni Indrayani, S.SiT. M.P.H
5.	Selasa 28/8 2018	Konsul KTI		 Eni Indrayani, S.SiT. M.P.H
6.	Rabu 5/9 2018	Konsul KTI		 Eni Indrayani, S.SiT. M.P.H
7.	Kamis 13/9 2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, S.SiT. M. Kes
8.	Kamis 7/10/2018	Konsul KTI		 Kusumastuti, S.SiT. M. Kes