



SURAT TUGAS

NO: 0021b/A/ST/Fikes/III/2023

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

NIK : 1200710038

Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dengan ini menugaskan kepada dosen-dosen di lingkungan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, untuk melaksanakan kegiatan Pendidikan, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, dan penunjang pada tahun ajaran 2022/2023 Genap. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut, harus sesuai dengan peraturan, pedoman, dan norma yang berlaku di Universitas Alma Ata

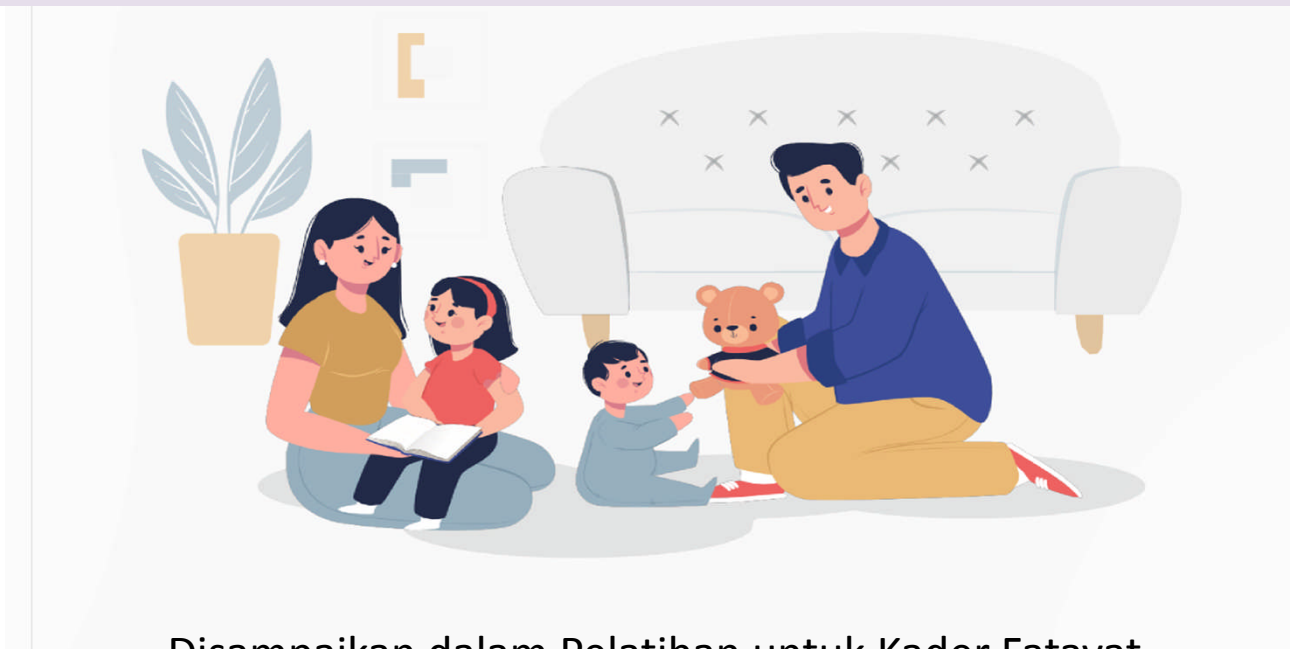
Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 06 Maret 2023
Dekan Fakultas ilmu-ilmu kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Dr. Yhona Paratmanitya S.Gz.,MPH.,RD

Optimalisasi 1000 HPK untuk mencegah Stunting dan Wasting
MPASI PREMIUM (4 BINTANG **)**



Disampaikan dalam Pelatihan untuk Kader Fatayat
Peduli Stunting dan Wasting (Penting)
Ahad, 13 April 2023

Winda Irwanti, S.Gz, MPH

Program Studi Ilmu Gizi

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata

1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan)



Sebelum hamil
SEHAT



Saat hamil SEHAT



Bayi SEHAT



Generasi Penerus Bangsa
yang Berkualitas

0 bulan
(janin dalam kandungan)

2 tahun

Titik-titik Krusial Malnutrisi



Sebelum hamil
SEHAT



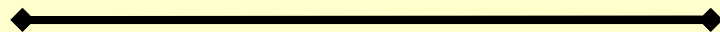
Saat hamil SEHAT



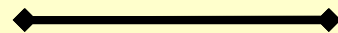
Bayi SEHAT



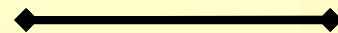
Generasi Penerus Bangsa
yang Berkualitas



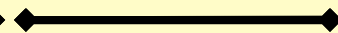
Ibu KEK
Ibu Anemia
Ibu Obesitas



Tidak ASI Eksklusif/
MPASI terlalu dini



MPASI terlambat
MPASI tidak cukup
gizi



Pola makan tidak
seimbang

Dampak Malnutrisi

1. Anak kurang gizi (BB/U atau BB/TB) rendah, (paling parah Marasmus dan Kwarshiorkor)
2. Anak gizi kurang/gizi buruk/wasting selama 3 bulan berturut-turut berisiko stunting



3. Anak kurang gizi berisiko anemia
4. Anak kurang gizi mudah terkena infeksi



4. Kerja otak anak terganggu, berdampak pada konsentrasi, sensoris dan motoris.

5. Selanjutnya berdampak pada perkembangan otak dan kognitif, IQ dan kecerdasan

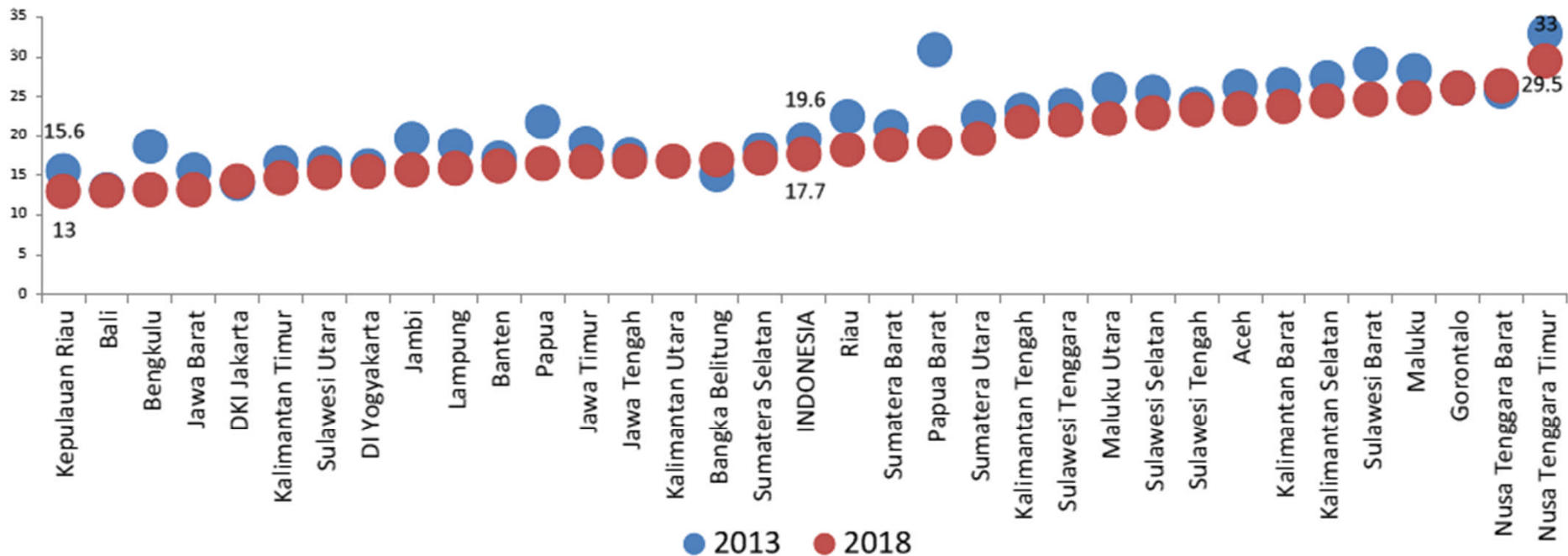
6. Pada jangka panjang, berdampak pada kualitas sumber daya manusia

7. Anak yang punya riwayat stunting, pada saat dewasa cenderung mudah terkena penyakit degeneratif



Angka Gizi Kurang/Buruk per Provinsi

PROPORSI STATUS GIZI BURUK DAN GIZI KURANG BALITA MENURUT PROVINSI, 2013-2018

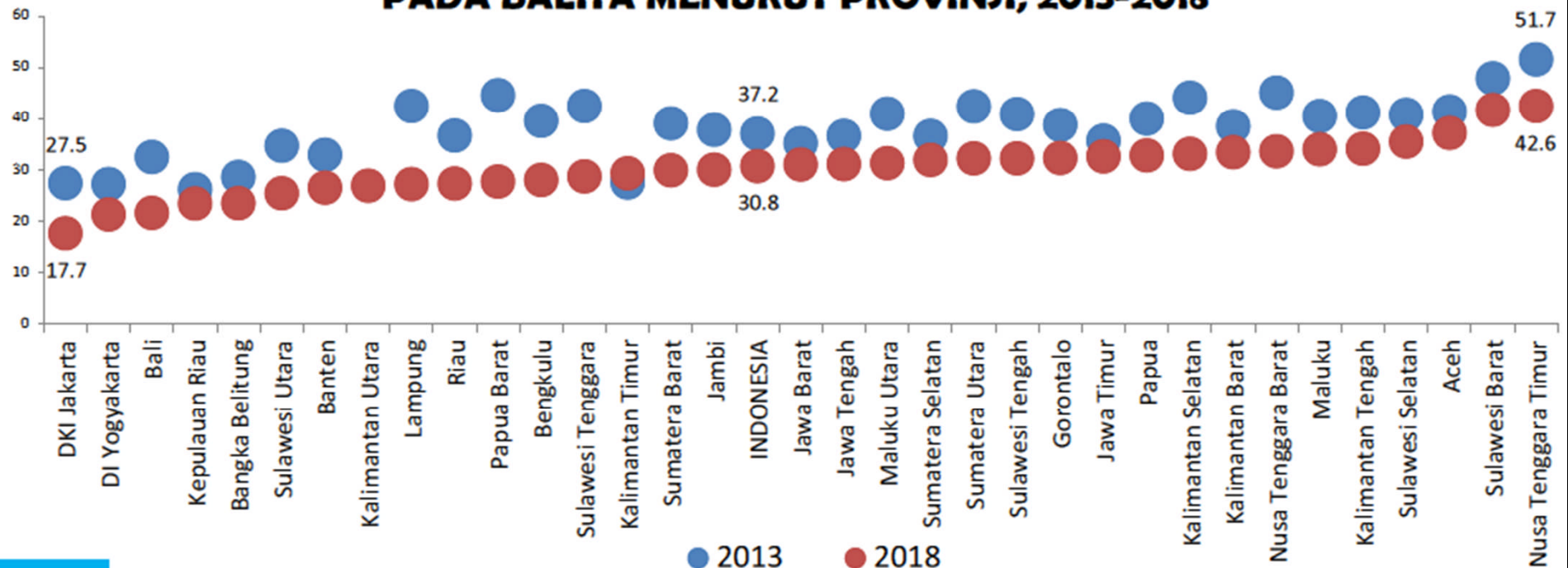


Indikator berat badan menurut umur (BB/U):

* Gizi Buruk: $BB/U < -3SD$ * Gizi Kurang: $BB/U \geq -3SD$ s/d $< -2SD$

Angka Stunting per Provinsi

PROPORSI STATUS GIZI SANGAT PENDEK DAN PENDEK PADA BALITA MENURUT PROVINSI, 2013-2018



Indikator tinggi badan menurut umur (TB/U):

★ Sangat pendek : $TB/U < -3SD$ ★ Pendek: $TB/U \geq -3SD$ s/d $< -2SD$



World Health
Organization

4 pilar Pemberian

Makan Anak rekomendasi WHO

- Rekomendasi ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan otak anak, sistem imun, dan pencernaannya
1. Pertama, dengan inisiasi menyusui dini pada waktu minimal satu jam segera setelah lahir
 2. Kedua, bayi disusui eksklusif selama enam bulan
 3. Ketiga, dilanjutkan dengan pemberian MPASI yang adekuat, tepat, atau aman
 4. Keempat, menyusui dilakukan sampai usia anak dua tahun atau lebih

Kenapa ASI Eks diakhiri di usia 6 bulan?


Zat gizi dalam ASI masih cukup dan sempurna sampai dengan 6 bulan, untuk memenuhi kebutuhan anak.



Kenapa MPASI dimulai di usia 6 bulan?

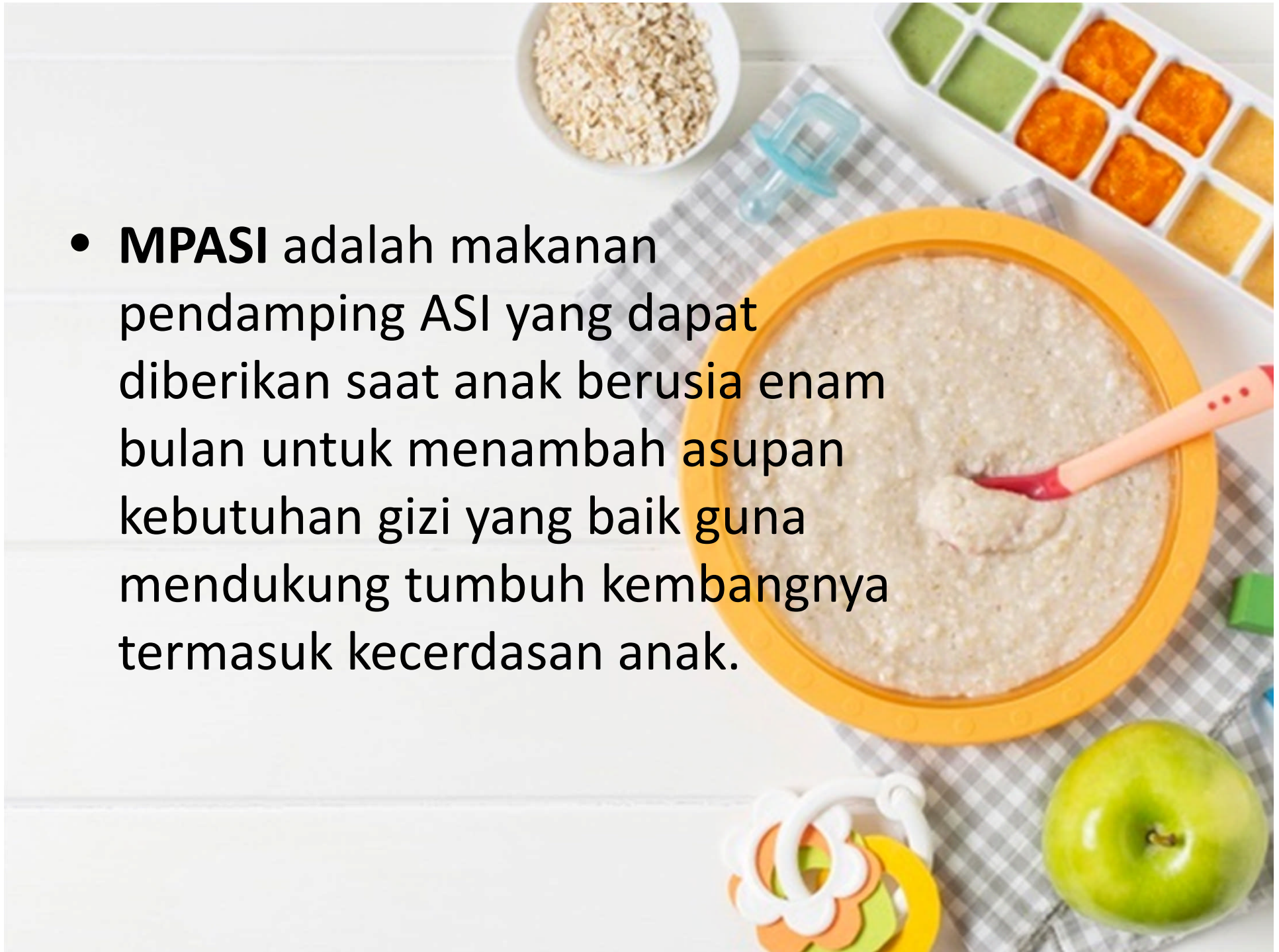
- Kandungan gizi dalam ASI mulai menurun, baik energi, lemak, dan protein, maupun vitamin dan mineral.
- Aktivitas anak lebih berat, sehingga membutuhkan lebih banyak kalori



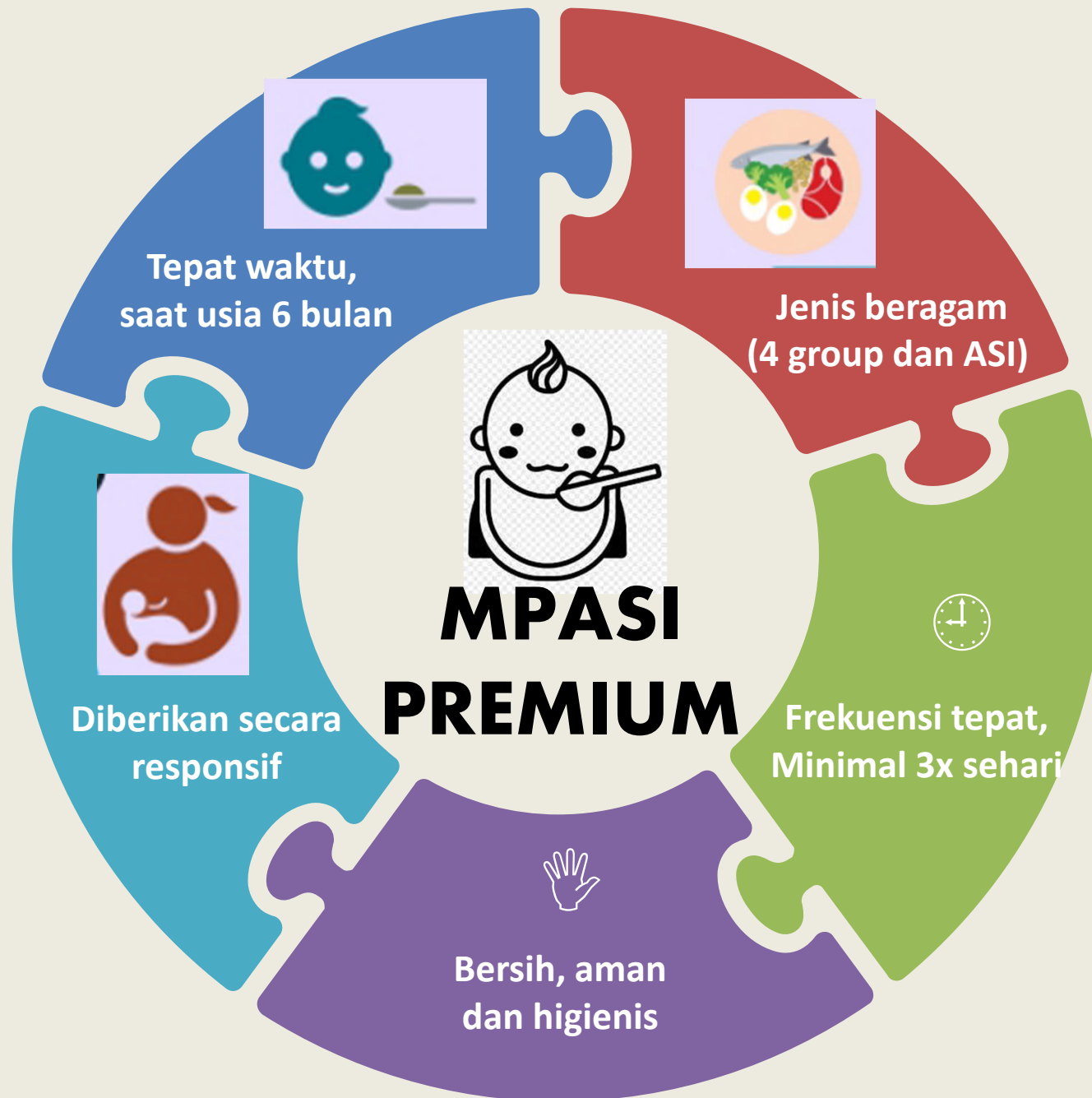


Apa itu MPASI Premium?

- **MPASI** adalah makanan pendamping ASI yang dapat diberikan saat anak berusia enam bulan untuk menambah asupan kebutuhan gizi yang baik guna mendukung tumbuh kembangnya termasuk kecerdasan anak.



- MPASI premium merupakan pemberian MPASI yang sesuai dengan standar WHO yang diolah dengan makanan yang berkualitas.
- Makanan MPASI Premium bisa disiapkan dengan bahan makanan yang memang biasa dikonsumsi oleh keluarga.



**Tepat waktu,
saat usia 6 bulan**



**Jenis beragam
(4 group dan ASI)**



**Diberikan secara
responsif**



**MPASI
PREMIUM**



**Frekuensi tepat,
Minimal 3x sehari**



**Bersih, aman
dan higienis**

Jenis Beragam

- Terdiri dari minimal 4 jenis kelompok pangan dalam sehari.

www.unicef.org





Makanan Pokok



Protein Hewani



Protein Nabati

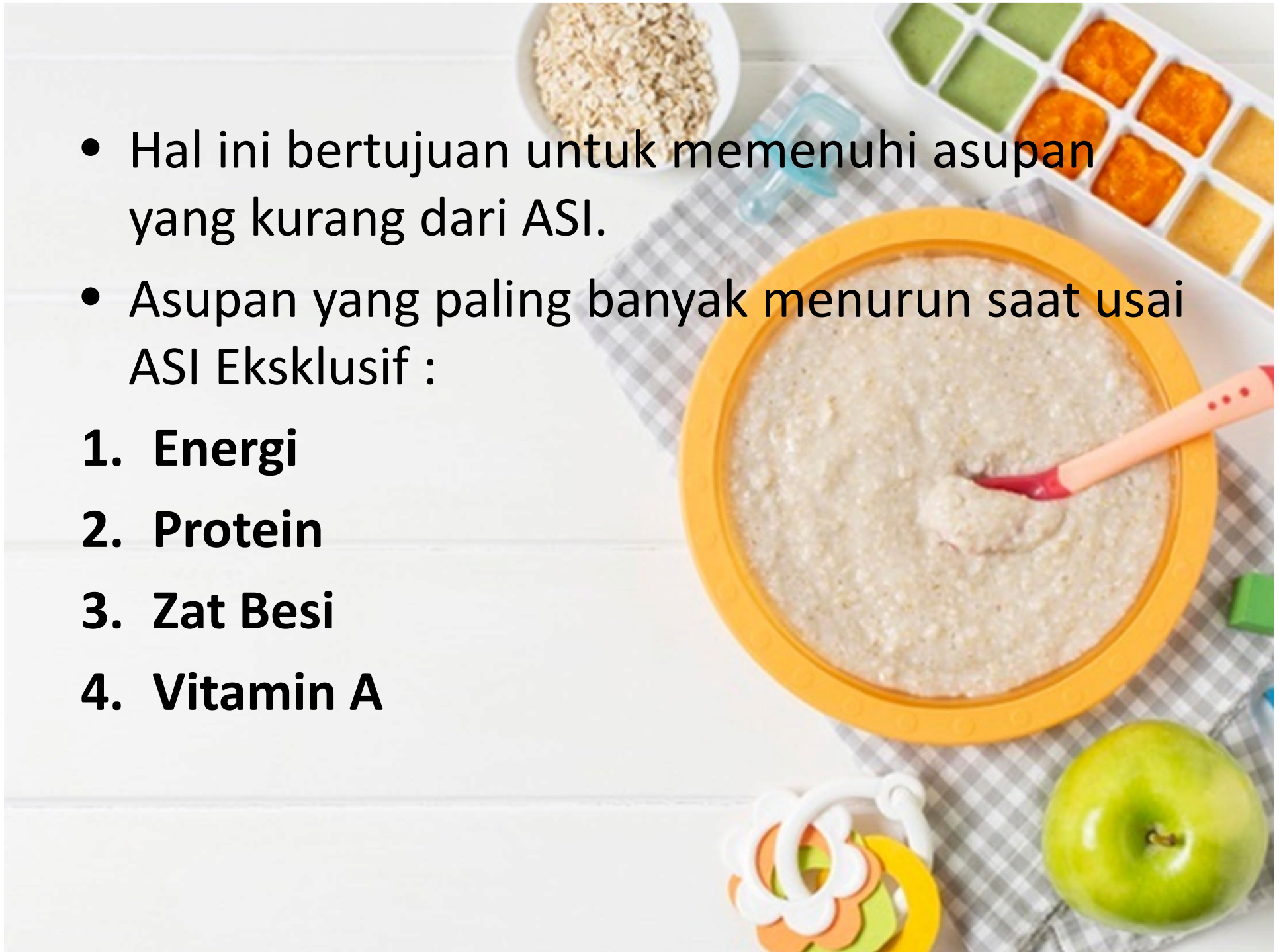


Sayur dan Buah

- Tambahan berbagai jenis berikut dapat meningkatkan asupan energi maupun lemak (dalam jumlah yg cukup)
 - Minyak sawit
 - Minyak zaitun
 - Margarine
 - Mentega
 - Butter
 - Keju
 - Tepung Susu



- Hal ini bertujuan untuk memenuhi asupan yang kurang dari ASI.
- Asupan yang paling banyak menurun saat usai ASI Eksklusif :
 1. Energi
 2. Protein
 3. Zat Besi
 4. Vitamin A



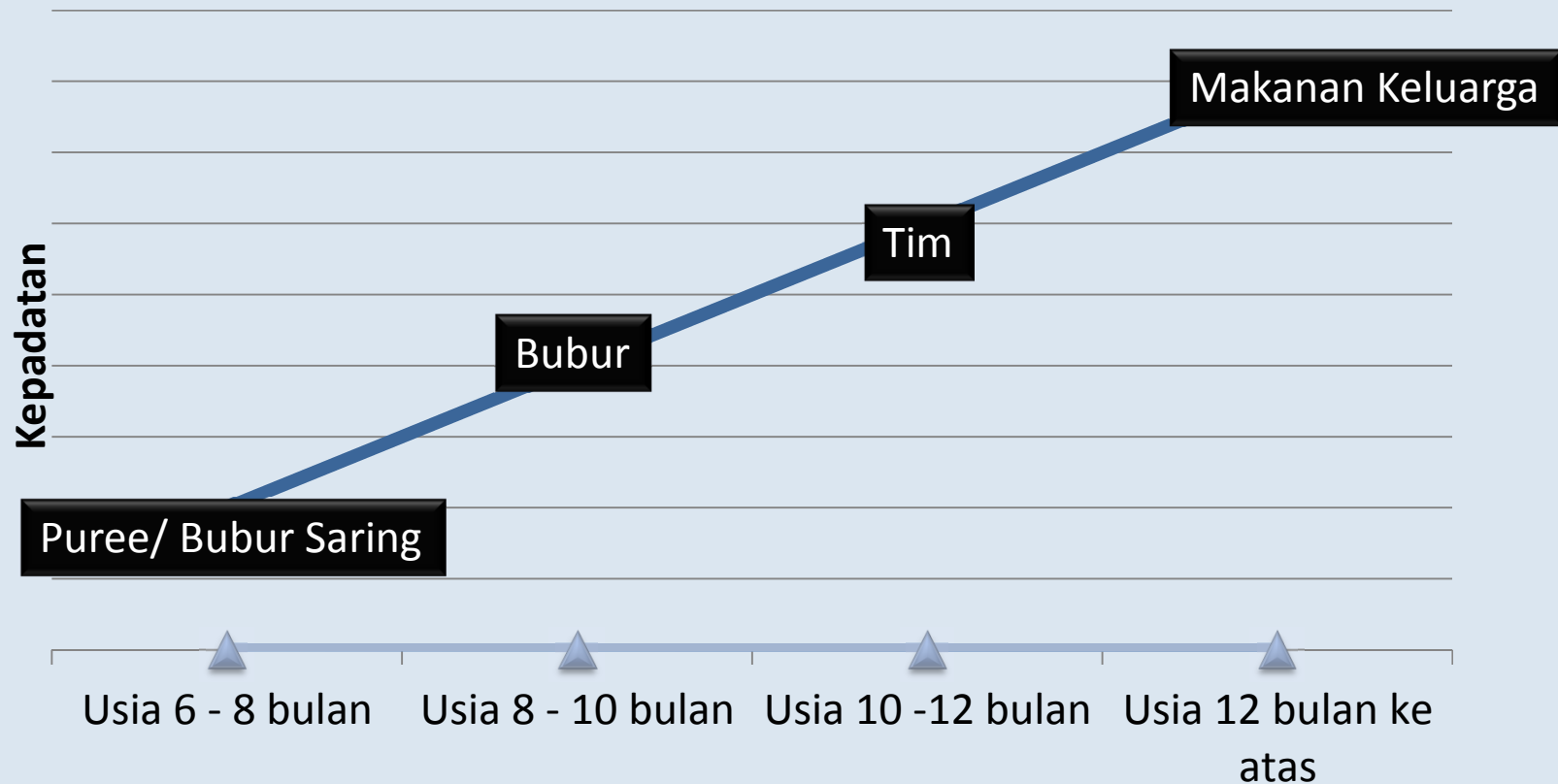
1. **Energi** dapat dipenuhi dari makanan pokok, dan lemak
2. **Protein** dipenuhi dari lauk hewani dan nabati
3. **Zat Besi** dipenuhi dari makanan tinggi zat besi (bahan hewani lebih baik daripada nabati, daging merah, hati ayam, ikan, telur)
4. **Vitamin A** : ikan, daging, telur, sayur dan buah warna merah, dan orange (wortel, tomat, bayam, brokoli, ubi oranye, labu, mangga, pepaya dll)

Yang tidak boleh diberikan kepada anak

- Snack bermacam
- Teh
- Kopi
- Boba
- Soda
- Minuman kemasan



Step-step MPASI berdasarkan Tekstur



Fungsinya : menyesuaikan pergerakan rahang dan mulut bayi,
dan agar bayi tidak tersedak



MPASI Usia 6 – 8 bulan

- Tekstur puree atau bubur yang sangat lembut tapi padat.



Porridge should be thick enough to stay easily on the spoon.

- Frekuensi 2 – 3 kali sehari (2 kali makanan lengkap, 1 kali selingan).
- Setiap kali makan minimal sekitar 3 sendok makan, semakin meningkat seiring waktu.



Contoh Resep : Makanan Lengkap

BUBUR SARING HATI

AYAM WORTEL (porsi untuk 2 kali makan)

- Tepung beras 3 sdm
- Tempe ½ potong
- Hati ayam 25 gr (1/4 potong)
- Wortel 25 gr
- Minyak 1 sdt
- Bawang putih



- Panaskan air, lalu masukkan tepung beras, aduk hingga mengental lalu masukkan susu. Aduk hingga matang, lalu saring hingga lembut tetapi tidak mudah terjatuh.
- Panaskan minyak, tumis hati sapi hingga matang.
- Angkat lalu saring.
- Campurkan bubur dengan hati ayam.

Contoh Resep : Selingan

- **PUREE PISANG TAHU**

Pisang ambon ½ buah

Tahu lembut dikukus 25 gr

ASI / Susu cair 50 ml



Haluskan pisang dan tahu, lalu dicampur dengan ASI hingga menjadi lembut.

MPASI Usia 8 – 10 bulan



- Tekstur bubur meningkat, lebih kasar tidak perlu disaring.
- Frekuensi 3x sehari
- Semakin banyak suapan dalam 1 kali makan



Contoh Resep : Makanan Lengkap

BUBUR SOTO LAMONGAN MODIFIKASI

(2 kali makan)

- Beras/Nasi 3 sdm
- Ayam kampung/broiler 25 gr
- Tahu 25 gr
- Wortel 20 gr
- Minyak 1 sdt
- Bawang putih
- Daun salam
- Daun jeruk
- Jahe
- Kunyit



- Masak nasi hingga menjadi bubur, dengan api kecil/slow cooker, dengan menambahkan daun salam.
- Didihkan air beserta bawang putih, kemiri, sereh dan jahe. Perhatikan jumlah rempah, tidak boleh terlalu tajam.
- Masukkan ayam dalam air bumbu kurang lebih 10 menit hingga mengeluarkan kaldu.
- Potong wortel, daun jeruk (buang tulang), dan tahu, masukkan ke dalam air didihan ayam.
- Soto siap dihidangkan bersama dengan bubur nasi.

Contoh Resep : Selingan

- **BUBUR JAGUNG KEJU**

Jagung manis pipil 25 gr

ASI 3 sdm/Susu bubuk 1 sdm

Keju 10 gram

Kukus jagung. Lalu blender atau parut jagung, lalu masak bersama larutan susu, dengan api sedang tetapi matang merata. Taburi dengan keju parut. Siap dinikmati.



MPASI Usia 10 – 12 bulan



- Tekstur tim, atau nasi tim.
- Lebih padat dibandingkan sebelumnya, artinya menyediakan energi lebih banyak.
- Potongan lauk lebih kasar, agar anak meningkat kemampuan mengunyahnya, pastikan anak tidak tersedak atau (keloloden)
- Utk selingan tidak harus bubur, bisa berupa cake lembut, makanan kukus, dsb.

Contoh Resep : Makanan Lengkap

NASI TIM BERAS MERAH DAGING

- Beras merah 3 sdm direndam ±1 jam
- Daging sapi cincang 50 gr
- Bayam 50 gr
- Bawang putih 1 siung
- Bawang bombay 1/5 buah
- Daun bawang 5 cm
- Jahe
- Sereh
- Daun jeruk
- Daun Salam



- Cuci bersih beras, rendam.
- Iris halus bayam.
- Masak beras dengan air sambil diaduk hingga lunak, masukkan daging sapi cincang, bayam, bawang putih dan daun bawang serta rempah.
- Masak hingga matang, lalu angkat.
- Tuang nasi ke dalam panci tim, masak hingga matang.

Contoh Resep : Selingan

- **TAHU TELUR KUKUS**
(4 - 5 pcs)

Tahu 100 gr

Telur 2 butir

Kelor 25 gr

Bawang putih 1 siung

Bawang bombay 1/5 buah

Margarine 1 sdm



- Haluskan tahu, telur dan kelor secara bersamaan.
- Masukkan bawang putih halus dan bombay yang dicincang halus.
- Lapsi cetakan dengan margarine, tuang bahan, lalu kukus kurang lebih 20 menit.



**MPASI Usia 12
bulan ke atas**



- **Jenisnya bisa disamakan dengan makanan keluarga, namun tetap perhatikan teksturnya.**
- **Tetap perhatikan kelengkapan jenis**

Contoh Menu

- Nasi, ayam kukus, sayur bening bayam kacang + pepaya
- Roti, omelet telur, tumis buncis + pisang
- Nasi merah, ikan goreng, tempe, sayur bobor + apel

- **Jangan berikan makanan pedas, terlalu asam, asin atau mengandung micin.**
- **Makanan selingan bisa lebih bervariasi, misal finger food yang bisa dipegang sendiri, sayur potongan, pisang, cake.**



Frekuensi Pemberian Makan

| | 6-8 bulan | 8-10 bulan | 10 – 12 bulan | 12 bulan keatas |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Pagi | ASI | ASI | ASI | ASI |
| | Makanan lengkap | Makanan lengkap | Makanan lengkap | Makanan Lengkap |
| | ASI | ASI | Selingan | Selingan + ASI |
| Siang | Makanan lengkap | Makanan lengkap | Makanan lengkap | Makanan Lengkap |
| | ASI | ASI | ASI | Selingan + ASI |
| Malam | Selingan | Selingan | Selingan | Makanan Lengkap |
| | ASI | ASI | ASI | ASI* |
| | ASI* | ASI* | ASI* | |

Frekuensi pemberian ASI : sesuai kemauan bayi

Tips/Cara Pemberian Makan



1. Posisikan anak pada posisi makan, dudukkan tegak dengan kursi khusus, atau sangga anak. Berikan makanan dengan sendok, jangan dot.



It is good if someone sits and encourages a child at mealtimes.

2. Pisahkan piring anak, jangan dicampur dengan makanan orangtua untuk mengetahui kecukupan jumlah.

3. Jangan memaksa dan jangan buru-buru untuk cepat habis, namun maksimal pemberian sekali makan adalah 30 menit. Perhatikan ekspresinya dan tetap berikan motivasi. Anak akan makan, bermain dengan makanan, dan makan lagi.



4. Segera berikan makan pada anak ketika lapar, jangan sampai anak menunggu terlalu lama (manajemen waktu).

5. Masa pengenalan makanan terkadang membutuhkan beberapa kali untuk anak menjadi suka. Selang seling makanan agar tidak bosan.

6. Jangan berikan makan ketika anak mengantuk.

7. Proses makan seharusnya menjadi hal yang menyenangkan.



Higiene dan Sanitasi Makanan Anak



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 121288800

© Chernetskaya | Dreamstime.com

- 1. Cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan.**
- 2. Badan yang berkeringat sehabis aktivitas dari luar, dari pasar misal, akan berpotensi membawa kuman. Solusinya adalah dengan mandi dan ganti baju.**
- 3. Cuci bersih alat-alat masak, jika perlu lakukan sterilisasi.**



- 7. Cuci tangan anak sebelum makan.**
- 8. Awasi saat anak makan meskipun anak ingin makan sendiri.**
- 9. Perhatikan kebersihan tempat makan, termasuk binatang peliharaan dll.**



10. Pilih bahan yang benar-benar segar, tidak busuk, tidak ada cemaran biologis, mikrobiologis, kimia, maupun fisik (serangga, telur serangga, jamur, kerikil, klip, plastik dll)

11. Perhatikan penyimpanan bahan maupun makanan matang. Hindari cross contamination.





TERIMAKASIH

