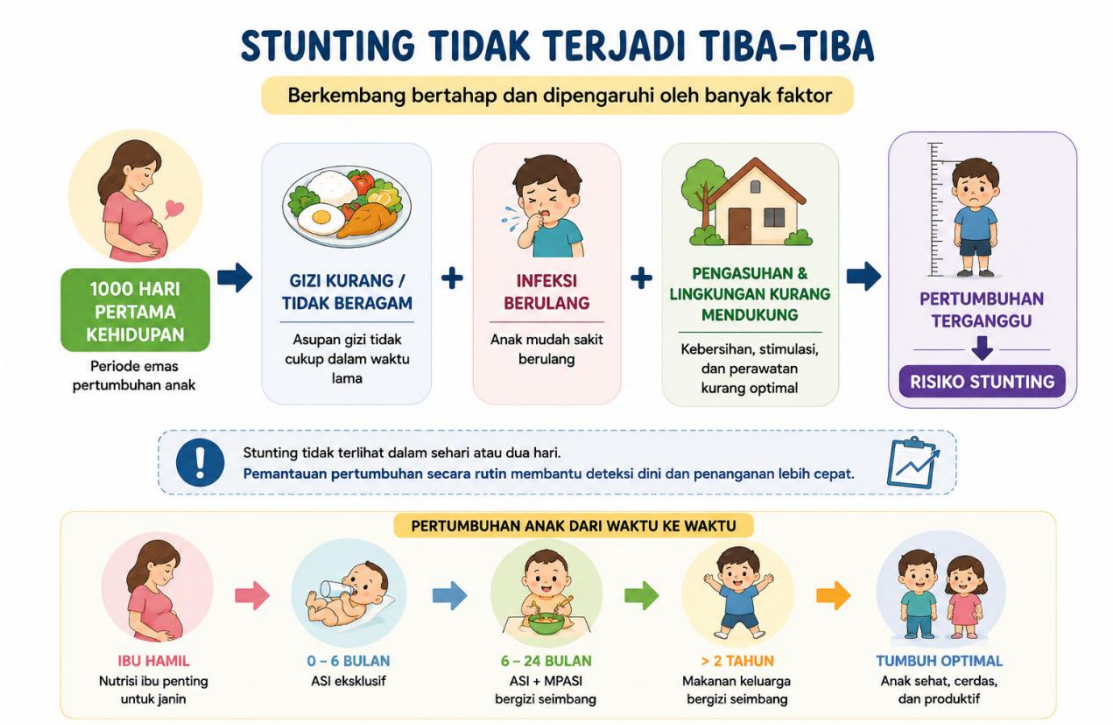

STRATEGI PENYIAPAN
DAN PENGOLAHAN
MPASI
YANG TEPAT UNTUK
PENCEGAHAN STUNTING
6
BULAN
LEMAK
AMAN &
HIGIENIS
1000 HPK
PERIODE KRITIS
CEGAH STUNTING
TEPAT
WAKTU
ADEKUAT
AMAN
(HIGIENIS)
RESPONSIF
KUNCI UTAMA
PENCEGAH STUNTING
Protein Hewani
Lemak Sehat
KADER
PUSKESMAS
POSYANDU
PEMERINTAHAN
DESA
PANTAU
PERTUMBUHAN
KADER
EDUKASI &
DAMPINGI
KELUARGA

Strategi Penyiapan dan Pengolahan MPASI yang Tepat untuk Pencegahan Stunting

A. Mengenal Stunting

a. Apa itu Stunting?

Stunting merupakan kondisi ketika pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya. Berdasarkan standar pertumbuhan anak dari WHO, seorang anak dikategorikan stunting apabila panjang atau tinggi badannya menurut umur berada di bawah -2 Standar Deviasi (SD). Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini sering kali terlihat dari tubuh anak yang lebih pendek dibandingkan dengan anak lain seusianya. Namun, stunting sebenarnya bukan hanya tentang tinggi badan. Kondisi tersebut dapat menjadi tanda bahwa anak dalam waktu yang cukup lama belum mendapatkan asupan gizi yang sesuai atau mengalami masalah kesehatan, seperti infeksi berulang. Karena prosesnya berlangsung secara bertahap, stunting tidak terjadi dalam 1 atau 2 hari. Oleh sebab itu, kebutuhan gizi, kesehatan, dan pertumbuhan anak perlu diperhatikan sejak dini, terutama pada masa awal kehidupannya.



Gambar 1. Tahapan perkembangan dan faktor risiko penyebab stunting pada anak

b. Mengapa Stunting Perlu Dicegah?

Mencegah stunting bukan berarti orang tua harus melakukan sesuatu yang rumit. Banyak hal justru dapat dimulai dari kebiasaan sederhana di rumah. Memberikan makanan yang beragam,

memastikan anak mendapatkan sumber protein yang cukup, menjaga kebersihan makanan dan lingkungan, memperhatikan kesehatan anak, serta rutin memantau pertumbuhan merupakan beberapa langkah yang dapat dilakukan. Jika berat badan atau pertumbuhan anak mulai menunjukkan masalah, orang tua sebaiknya tidak menunggu sampai kondisinya memburuk. Konsultasi dengan tenaga kesehatan dapat membantu menemukan penyebab dan menentukan langkah yang tepat.

Pertumbuhan anak memang sangat berkaitan dengan makanan, tetapi makanan bukan satu-satunya hal yang dibutuhkan. Anak juga memerlukan kasih sayang, perhatian, kesempatan untuk bermain dan belajar, serta lingkungan yang aman dan bersih. WHO menjelaskan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh kombinasi kecukupan gizi, kesehatan, pengasuhan, dan stimulasi psikososial. Bayangkan seorang anak seperti tanaman yang sedang tumbuh. Tanaman tidak cukup hanya diberi air. Ia juga membutuhkan tanah yang baik, cahaya, serta perawatan yang memadai. Begitu pula dengan anak. Makanan bergizi merupakan salah satu bagian penting, tetapi anak juga membutuhkan kesehatan, kebersihan, kasih sayang, dan stimulasi agar dapat berkembang dengan baik.

c. Gizi untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan

Setiap anak membutuhkan makanan yang cukup untuk tumbuh dan berkembang. Makanan yang dikonsumsi anak memberikan energi untuk bergerak dan bermain, sekaligus menyediakan zat gizi yang digunakan tubuh untuk membentuk jaringan, menjaga kesehatan, dan mendukung perkembangan otak. Pada masa pertumbuhan, kebutuhan tersebut menjadi semakin penting karena tubuh anak terus mengalami perubahan. Berat badan bertambah, tulang berkembang, otot terbentuk, dan kemampuan anak juga semakin meningkat. Semua proses ini membutuhkan asupan gizi yang baik.

Ketika kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi dalam waktu lama, pertumbuhan anak dapat terganggu. Anak mungkin tidak mengalami masalah secara langsung, tetapi apabila kondisi tersebut terus berlangsung, berat badan dapat sulit bertambah dan pertumbuhan panjang atau tinggi badan juga dapat terpengaruh. Karena itu, pemenuhan gizi perlu diperhatikan sejak awal kehidupan, bukan hanya ketika anak sudah terlihat kurus atau mengalami masalah pertumbuhan. Makanan yang diberikan setiap hari merupakan salah satu bagian penting dalam membantu anak mencapai pertumbuhan yang optimal.

ASI tetap menjadi bagian penting dalam pemberian makan anak. Namun, setelah bayi berusia sekitar 6 bulan, kebutuhan gizinya tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI. Bayi mulai membutuhkan makanan lain untuk melengkapi kebutuhan energi dan asupan zat gizi. Makanan inilah yang disebut Makanan Pendamping ASI (MPASI). MPASI bukan berarti ASI harus dihentikan. Sebaliknya, pemberian MPASI dilakukan dengan tetap melanjutkan ASI. Pada masa ini, anak mulai belajar makan secara bertahap. Ia belajar mengenali rasa, aroma, tekstur, dan

berbagai jenis makanan. Pengalaman makan yang diberikan sejak awal juga dapat membantu membentuk kebiasaan makan anak di masa depan. Karena itu, pemberian MPASI merupakan salah satu tahap penting dalam perjalanan pertumbuhan anak. Jika makanan yang diberikan cukup, beragam, aman, dan sesuai dengan kebutuhan anak, MPASI dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi yang terus meningkat.



Gambar 2. Langkah pendampingan kader kesehatan dalam mendukung tumbuh anak

B. Mengenal MPASI dan Tanda Siap Makan

a. Apa itu MPASI?

Makanan Pendamping ASI (MPASI) adalah makanan dan cairan tambahan yang diberikan kepada bayi selain ASI ketika kebutuhan nutrisi bayi tidak lagi dapat terpenuhi hanya dengan ASI eksklusif. Penting untuk ditekankan kepada para ibu di masyarakat bahwa kata kunci MPASI adalah "pendamping". Artinya, pemberian MPASI tidak dimaksudkan untuk menghentikan atau menggantikan ASI. Pemberian ASI harus tetap dilanjutkan secara optimal hingga anak berusia 2 tahun atau lebih. Tujuan utama pemberian MPASI meliputi empat aspek krusial:

- ✓ **Memenuhi Kebutuhan Nutrisi**: Menutup celah kekurangan energi, protein, serta mikronutrien (terutama zat besi, seng, dan vitamin) seiring dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak bayi yang pesat.
- ✓ **Pencegahan Stunting dan Malnutrisi**: Menghindari terjadinya weight faltering (perlambatan kenaikan berat badan) yang menjadi pintu masuk utama menuju kondisi gizi kurang, gizi buruk, dan stunting.
- ✓ **Edukasi dan Stimulasi Motorik**: Melatih kemampuan oromotor (motorik mulut) bayi, seperti mengunyah, menggerakkan lidah, dan menelan makanan padat, serta mengenalkan berbagai variasi rasa alami pada makanan.

✓ **Pembentukan Pola Makan Sehat**: Membangun hubungan dan kebiasaan makan yang baik serta teratur sejak dini guna mencegah masalah makan di kemudian hari.

b. Mengapa Bayi Butuh MPASI? (Memahami Kesenjangan Nutrisi/*Energy Gap*)

Seiring bertambahnya usia, bayi tumbuh lebih besar, lebih aktif, dan mengalami perkembangan organ tubuh yang masif. Pada usia 6 bulan, produksi ASI ibu umumnya tetap stabil, namun kebutuhan energi dan zat gizi bayi meningkat tajam. Secara biologis, terjadi "*Energy Gap*" atau kesenjangan nutrisi, di mana ASI saja hanya mampu memenuhi sekitar 70% dari kebutuhan energi total bayi.



Gambar 3. Celah kekurangan energi dan kebutuhan MPASI berdasarkan usia anak

Catatan Penting untuk Kader: Berdasarkan data klinis Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), lebih dari 50% kejadian stunting di Indonesia justru dimulai atau terjadi pada masa transisi kritis ini (usia 6–24 bulan). Kegagalan ibu dalam menyediakan MPASI yang adekuat, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (terutama kekurangan protein hewani), menjadi penyebab terbesar anak mengalami stunting. Oleh karena itu, pemantauan ketat terhadap grafik berat badan di Posyandu setiap bulan mutlak diperlukan.

c. Kapan Waktu yang Tepat untuk Memulai?

Secara umum, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan IDAI merekomendasikan agar MPASI dimulai tepat pada usia 6 bulan. Namun, kader perlu mengedukasi masyarakat bahwa

kesiapan biologis dan motorik setiap bayi dapat bervariasi. Memulai MPASI sedikit lebih awal (misalnya pada usia 4-5 bulan) hanya boleh dilakukan atas indikasi medis tertentu dan di bawah pengawasan dokter spesialis anak (misalnya jika terjadi kesenjangan berat badan yang parah pada bayi yang mendapat ASI eksklusif).



Gambar 4. Tanda-tanda klinis kesiapan bayi menerima makanan padat

d. Risiko Memulai MPASI Terlalu Dini atau Terlambat

Kader harus mampu memberikan pemahaman yang jelas mengenai bahaya ketidaktepatan waktu dalam memulai MPASI. Jika MPASI diberikan terlalu dini (sebelum usia 6 bulan tanpa rekomendasi dokter):

- ✓ **Menggantikan Nutrisi Sempurna ASI**
  Porsi lambung bayi yang kecil akan terisi oleh makanan yang nilai imunologis dan kecernaan zat gizinya jauh di bawah ASI.
- ✓ **Gangguan Sistem Pencernaan**
  Enzim pencernaan bayi belum matang sempurna, sehingga meningkatkan risiko diare, sembelit, kolik, hingga intususepsi (penyumbatan usus).
- ✓ **Risiko Jangka Panjang**
  Meningkatkan sensitivitas terhadap alergi makanan serta risiko obesitas dan diabetes di kemudian hari akibat asupan kalori/gula non-ASI yang belum mampu dimetabolisme.

Jika MPASI terlambat diberikan (setelah usia 6 bulan):

- ✓ ***Weight Faltering* (Gagal Tumbuh)**
  Kenaikan berat badan anak melambat atau mandek akibat kekurangan kalori, yang jika dibiarkan akan langsung menurunkan kurva pertumbuhan ke zona stunting.
- ✓ **Defisiensi Mikronutrien Kronis**
  Bayi akan mengalami kekurangan zat besi (Fe) dan seng (Zn) secara masif. Zat besi dalam ASI sangat sedikit setelah usia 6 bulan, padahal cadangan zat besi bawaan lahir bayi sudah habis. Defisiensi zat besi ini memicu anemia defisiensi besi yang berdampak permanen berupa penurunan skor IQ anak (hingga kehilangan 5 poin IQ) serta mengganggu kemampuan analitik anak.
- ✓ **Gangguan Kemampuan Oromotor**
  Bayi akan mengalami fase menolak tekstur padat (GTM/Gerakan Tutup Mulut yang parah) di kemudian hari karena otot mulutnya terlambat dilatih.



Gambar 5. Peran dan Edukasi Kader mengenai makna penting MPASI

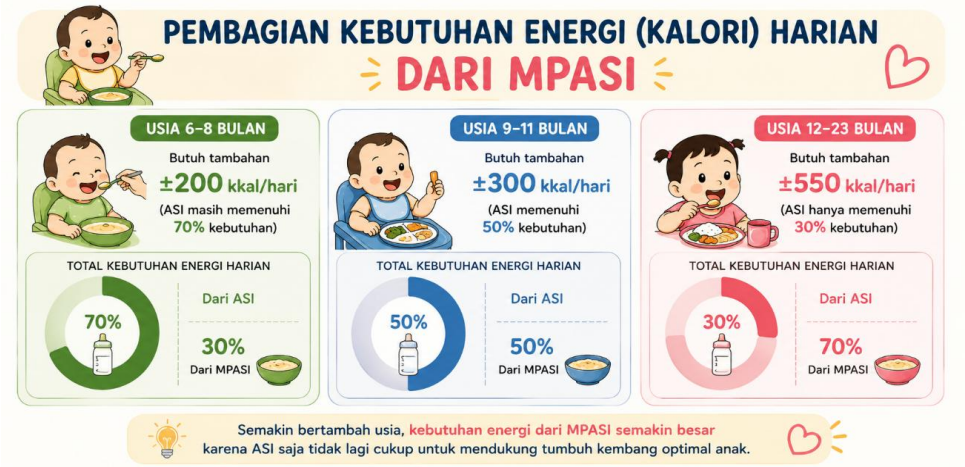
e. Empat Syarat MPASI yang Baik

Mengacu pada pedoman klinis WHO dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), MPASI yang benar untuk mencegah stunting mutlak harus memenuhi 4 syarat utama:

- ✓ **Tepat Waktu (*Timely*)**
  MPASI harus mulai diberikan saat ASI eksklusif saja sudah tidak dapat mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi bayi. MPASI harus dimulai tepat pada usia 6 bulan. Mengapa harus tepat pada usia 6 bulan? Pada fase ini, cadangan zat besi bawaan bayi sejak lahir sudah hampir habis, dan pasokan energi dari ASI hanya mampu memenuhi sekitar 70% dari kebutuhan tubuhnya yang semakin aktif. Jika pemberian MPASI ditunda (misalnya baru dimulai pada usia 7 atau 8 bulan), bayi berisiko sangat tinggi mengalami *weight faltering* (kenaikan berat badan yang melambat atau tidak memadai). Kondisi *weight faltering* ini merupakan pintu gerbang atau tahap awal sebelum anak secara klinis jatuh ke dalam status stunting.

✓ **Adekuat (Gizi Lengkap, Padat, dan Seimbang)**

Adekuat berarti MPASI harus mengandung seluruh komposisi zat gizi (makronutrien dan mikronutrien) yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang optimal. Kebutuhan energi dari MPASI dihitung berdasarkan selisih antara total kebutuhan harian anak dan energi yang masih dapat disediakan oleh ASI. Menu MPASI tidak boleh didominasi air atau kuah bening, melainkan harus mengandung gizi yang padat. Komponen wajib MPASI yang adekuat beserta rincian pembagian nutrisi esensialnya meliputi:



Gambar 6. Pembagian kebutuhan energi harian dari MPASI

Karbohidrat

Karbohidrat menyumbang 35–60% dari total kalori. Berfungsi sebagai energi utama metabolisme agar protein dapat digunakan secara fokus untuk membangun otot dan tulang, bukan dibakar sebagai sumber energi. Sumber utama karbohidrat dapat diperoleh dari beras, nasi, kentang, singkong, ubi, atau jagung.

Protein Hewani (kunci utama pencegah stunting)

Protein hewani dapat menyumbang 10–15% dari total asupan kalori. Protein hewani adalah komponen absolut dan paling penting dalam MPASI serta memiliki kasta tertinggi karena asam amino esensialnya lengkap untuk mencegah stunting. Secara klinis, protein hewani mengandung asam amino esensial yang lengkap dan tidak dapat diproduksi oleh tubuh bayi. Penelitian medis membuktikan bahwa anak yang mengalami stunting rata-rata memiliki kadar asam amino esensial yang sangat rendah dalam darahnya. Sumber protein hewani terbaik adalah daging sapi, daging ayam, berbagai jenis ikan (terutama ikan laut seperti kembung), telur, dan hati ayam. Panduan porsi minimal protein hewani harian dapat dilihat pada Tabel 1:

Tabel 1. Panduan Porsi Minimal Protein Hewani Harian

(Berdasarkan rekomendasi IDAI)

Kelompok Usia	Porsi Minimal Protein Hewani Harian
6 – 8 Bulan	Minimal 1 butir telur utuh atau 2 sendok makan daging/ikan suwir (± 30 gram)
9 – 11 Bulan	Minimal 1,5 butir telur utuh atau 3 sendok makan daging/ikan suwir
12 – 24 Bulan	Minimal 2 hingga 4 butir telur utuh atau 4-5 sendok makan daging/ikan suwir

Lemak (sekitar 40% dari total kalori)

Lemak menyumbang 30–45% dari total kalori MPASI (bahkan mencapai 40% menurut WHO). Kader harus terus mengedukasi ibu-ibu agar tidak takut atau ragu untuk menambahkan minyak atau lemak ke dalam makanan bayi. Lemak sangat krusial karena saraf otak bayi sebagian besar terbentuk dari lemak (sekitar 60% struktur otak bayi terdiri dari lemak). Oleh karena itu, lemak sangat dibutuhkan sebagai bahan baku utama pembentukan jaringan serabut saraf otak, serta sebagai pelarut untuk menyerap vitamin A, D, E, dan K. Komposisi dan sumber lemak:

- ✓ Target Pemenuhan: Lemak sebaiknya menyumbang sekitar 30% hingga 40% dari total kalori MPASI anak.
- ✓ Sumber Lemak Mudah Didapat: minyak goreng (kelapa, sawit), minyak zaitun, santan kental, mentega, margarin, atau lemak murni dari kaldu daging.
- ✓ Tips Praktis untuk Ibu: Selalu tambahkan 1 sendok teh minyak atau lemak langsung ke dalam mangkuk MPASI bayi yang sudah matang tepat sebelum disajikan dan diaduk rata.

Zat Gizi Mikro (Terutama Zat Besi)

Tepat pada usia 6 bulan, cadangan zat besi yang dibawa bayi sejak lahir sudah habis terkuras. Di saat yang sama, ASI hanya mampu menyumbang sekitar 3% (sekitar 0,3 mg) dari total kebutuhan harian bayi. Kekurangan zat besi bukan sekadar memicu pucat atau lemas, tetapi juga dapat menyebabkan anemia defisiensi besi yang mampu menurunkan skor IQ anak hingga 5 poin secara permanen serta mengganggu kemampuan motoriknya. Zat besi yang berasal dari protein hewani (seperti daging merah dan hati ayam) memiliki tingkat penyerapan (bioavailabilitas) yang sangat tinggi, yaitu 10% hingga 20%, dibandingkan dengan zat besi dari sayuran seperti bayam yang penyerapannya sangat rendah, hanya berkisar 3% hingga 5%.

Tips Khusus: Hati ayam merupakan salah satu "superfood" lokal dengan kandungan zat besi dan vitamin A tertinggi, menjadikannya pilihan sempurna dan terjangkau untuk memulai MPASI.

Sayur dan Buah

Ini adalah pemahaman yang sering keliru di masyarakat. Berbeda dengan orang dewasa yang dianjurkan untuk mengonsumsi banyak serat demi diet, bayi di bawah usia 1 tahun justru tidak membutuhkan banyak serat. Lambung bayi yang kecil akan langsung terasa kenyang (efek *bulky*) jika terlalu banyak diberi sayur, sehingga bayi tidak sanggup lagi menghabiskan protein hewani dan kalori yang jauh lebih penting untuk mencegah stunting. Sayur dan buah pada MPASI hanya berfungsi sebagai perkenalan variasi rasa, warna, dan tekstur, serta sebagai tambahan sedikit vitamin. Berikan dalam jumlah sangat sedikit, maksimal sekitar 1–1,5 sendok makan per hari. Jangan sampai sayur dan buah menggeser porsi utama dari lauk hewani.

✓ **Aman (Higienis dan Bersih)**

Proses persiapan, penyimpanan, hingga penyajian MPASI harus terjamin kebersihannya untuk mencegah masuknya bakteri penyebab diare. Diare yang berulang sangat menguras gizi anak dan dapat memicu stunting.

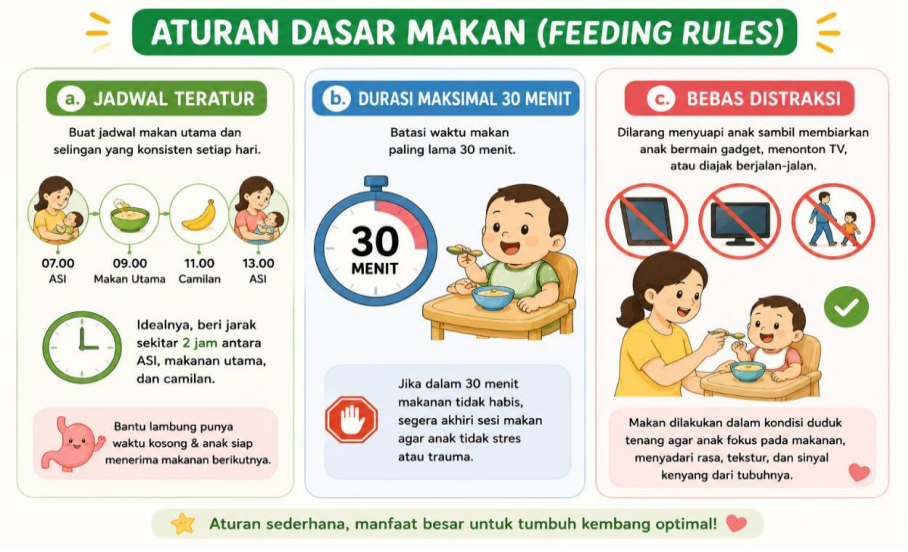


Gambar 7. Tiga prinsip keamanan MPASI

✓ **Responsif (*Responsive Feeding*)**

Responsif berarti bukan hanya memikirkan apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana cara kita memberikannya. Proses makan adalah proses belajar bagi bayi. Kita harus bisa

memahami bagaimana sinyal lapar dan kenyang pada anak. Berikan makanan saat anak mulai menunjukkan tanda lapar (mengecap-ngecap bibir, mencondongkan tubuh ke depan, meraih sendok). Hentikan pemberian makan jika anak sudah menunjukkan tanda kenyang (memalingkan wajah, menutup mulut rapat, atau rewel). Jangan pernah memaksa bayi untuk menghabiskan makanannya.



Gambar 8. Aturan dasar makan (*Feeding Rules)*

f. Contoh Jadwal Harian MPASI

Agar penerapan aturan makan (*feeding rules*) lebih mudah dibayangkan oleh para ibu, kita bisa memberikan contoh jadwal sehari-hari. Tabel 2 di bawah ini adalah panduan waktu pemberian makanan utama, selingan, dan ASI yang dirancang agar perut bayi punya waktu untuk kosong dan siap makan dengan lahap

Tabel `2. Contoh Jadwal Harian Pemberian MPASI berdasarkan Usia

Waktu	Usia 6–8 Bulan	Usia 9–11 Bulan	Usia 12–23 Bulan
06.00	ASI	ASI	ASI (Opsional)
08.00	Makan Pagi	Makan Pagi	Makan Pagi
10.00	ASI / Selingan	ASI / Selingan	Selingan
12.00	Makan Siang	Makan Siang	Makan Siang
14.00	ASI	ASI	ASI
16.00	Selingan	Selingan	Selingan

18.00	ASI / Makan Malam*	Makan Malam	Makan Malam
20.00	ASI	ASI	ASI

*Catatan: Pada awal usia 6 bulan, bayi bisa mulai dengan 2 kali makan utama terlebih dahulu tanpa selingan untuk proses adaptasi.

g. Panduan Menu Selingan (Snack)

Kader perlu menekankan bahwa selingan bukan sekadar "penunda lapar", tetapi juga harus bergizi untuk mencegah stunting. Porsi selingan diberikan sebanyak 1–2 kali sehari tergantung pada nafsu makan anak. Contoh selingan yang baik: buah potong/lumat (pisang, pepaya, jeruk), yogurt, puding susu, roti dengan mentega, atau camilan yang mengandung protein hewani seperti *muffin* telur atau perkedel daging. Sedangkan selingan yang harus dihindari berupa camilan yang tinggi gula namun rendah nutrisi, seperti permen, cokelat, minuman bersoda, atau jus buah untuk bayi di bawah 1 tahun.



Gambar 9. Rumus MPASI Adekuat dan Aturan Responsif makan

h. Tahapan Tekstur, Frekuensi, dan Porsi Makan

Ibu-ibu kader yang luar biasa, setelah kita memastikan isi piring bayi mengandung gizi makro dan mikro yang adekuat, langkah krusial berikutnya adalah menyesuaikan cara penyajiannya. Tekstur makanan anak harus dinaikkan tingkatannya secara bertahap mengikuti kesiapan biologis dan kematangan otot mulut (oromotor) bayi untuk mengunyah, memindahkan makanan, dan menelan dengan aman. Ringkasan untuk melihat bagaimana acuan tekstur, frekuensi, dan porsi MPSI sesuai dengan usia bayi dapat dilihat pada Tabel 3:

Tabel 3. Tabel Ringkasan Acuan Tekstur, Frekuensi, Dan Porsi Mpasi

Usia Bayi	Tekstur Ideal	Frekuensi Harian	Porsi per Makan
6 – 8 Bulan	Bubur kental halus (disaring), tidak mudah tumpah dari sendok	2-3 kali makan utama 1-2 kali camilan	2-3 sendok makan awal, naik bertahap ke 125 ml (½ mangkuk 250 ml)
9 – 11 Bulan	Dicincang halus, cincang kasar, atau finger food lunak	3-4 kali makan utama 1-2 kali camilan	125 ml hingga 175 ml (½ sampai ¾ mangkuk)
12 – 23 Bulan	Makanan keluarga (sama dengan menu orang tua)	3-4 kali makan utama 1-2 kali camilan	175 ml hingga 250 ml (¾ sampai 1 mangkuk penuh)

Peringatan Untuk Kader: Waspadai Kegagalan Naik Tekstur!

Mohon ingatkan ibu-ibu di posyandu dengan tegas agar tidak terlambat meningkatkan tekstur makanan anak mereka hanya karena takut bayi tersedak atau karena ingin proses makan cepat selesai. Jika anak yang sudah berusia 1 tahun atau lebih masih terus-menerus diberi makanan lumat, bubur saring, atau makanan yang diblender halus, otot-otot mulutnya tidak akan terlatih. Hal ini berisiko fatal dan menyebabkan anak mengalami gangguan makan berat (GTM kronis), menolak nasi di kemudian hari, serta mengalami keterlambatan kemampuan bicara (speech delay) karena otot bicaranya tidak distimulasi melalui aktivitas mengunyah.



Gambar 10. Peringatan pencegahan berat badan bayi tidak naik

i. Keamanan, Penyimpanan, dan Meluruskan Mitos MPASI

Ibu-ibu kader yang berdedikasi, selain memastikan komposisi gizi yang adekuat, salah satu pilar penentu keberhasilan MPASI adalah faktor keamanan (*safe*). Banyak kasus balita di desa mengalami diare berulang atau gangguan pencernaan akut yang bukan disebabkan oleh bahan makanannya, melainkan oleh kontaminasi kuman akibat cara penyimpanan, penyiapan, dan higienitas yang kurang baik. Infeksi saluran cerna yang berulang akan merusak vili-vili usus (*environmental enteropathy*), memicu malabsorpsi gizi, dan dengan cepat menjerumuskan anak ke kondisi stunting.

Aturan Penyimpanan MPASI yang Benar

Kader harus aktif mengingatkan para ibu di posyandu agar tidak membiarkan makanan bayi terbuka atau diletakkan di sembarang tempat terlalu lama.



Gambar 11. Aturan menyimpan MPASI yang benar

Prosedur Pemanasan Kembali (*Reheating*) MPASI

Sering kali ibu di desa memasak MPASI dalam jumlah besar sekaligus untuk konsumsi beberapa kali makan dalam sehari. Praktik ini diperbolehkan asalkan teknik pemanasan ulangnya memenuhi standar keamanan pangan, yaitu dengan **suhu minimal 70°C.** Makanan yang dikeluarkan dari kulkas wajib dipanaskan kembali secara merata hingga mencapai suhu minimal 70°C (ditandai dengan munculnya uap panas yang menyeluruh atau gelembung mendidih pada bubur) sebelum diberikan kepada bayi.

✓ **Prinsip Hanya Sekali Pemanasan**

MPASI hanya boleh dipanaskan sebanyak 1 (satu) kali. Sisa makanan dari porsi yang sudah dipanaskan namun tidak dihabiskan oleh bayi wajib dibuang; tidak boleh disimpan kembali ke dalam kulkas, apalagi dihangatkan ulang untuk sesi makan berikutnya. Proses pendinginan dan pemanasan yang berulang-ulang menciptakan kondisi ideal bagi spora bakteri untuk menjadi aktif dan memicu pelepasan racun.

✓ **Kebijakan Penggunaan Gula, Garam, dan MSG**

Banyak ibu yang merasa ragu atau takut memberikan rasa pada makanan bayi karena mitos yang keliru. Padahal, makanan yang hambar sering kali menjadi pemicu utama anak melakukan GTM (Gerakan Tutup Mulut) yang, jika dibiarkan, akan menyebabkan penurunan berat badan. Pemberian gula, garam, dan MSG diperbolehkan dalam jumlah terbatas dan lazim demi meningkatkan cita rasa (palatabilitas) makanan, sehingga merangsang nafsu makan anak. Asupan gula tambahan (*added sugar*) sebaiknya dibatasi hingga kurang dari 10% dari total asupan kalori harian. Untuk garam, kebutuhan natrium bayi usia 0-12 bulan sangat sedikit, yaitu kurang dari 1 gram garam dapur per hari (seujung sendok teh).

Berdasarkan kajian klinis resmi Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) serta lembaga kesehatan dunia, penggunaan MSG dalam takaran yang wajar (lazim) aman untuk bayi dan sama sekali tidak terbukti merusak sel otak anak. Rasa gurih alami (umami) justru membantu meniru rasa gurih alami yang terdapat pada ASI, sehingga bayi lebih mudah beradaptasi dengan makanan padat.

j. Meluruskan Mitos MPASI di Masyarakat (*Debun*k Mitos)

Kader harus berani, lugas, dan berbasis data ilmiah saat meluruskan berbagai pemahaman salah yang telanjur beredar di lingkungan desa:

Tabel 4. Mitos dan Fakta klinis medis seputar kesehatan bayi

Mitos / Pemahaman Keliru di Desa	Fakta Klinis Medis yang Benar (Edukasi Kader)
Hati ayam berbahaya untuk bayi karena merupakan organ penyaring racun dan mengandung racun tubuh.	Hati ayam sama sekali tidak menyimpan racun; racun disaring dan dibuang oleh tubuh ayam. Hati ayam justru merupakan "Superfood" lokal yang mengandung Zat Besi (Heme) dan Vitamin A tertinggi yang sangat mudah diserap tubuh bayi untuk mencegah anemia dan stunting secara instan.

Madu boleh diberikan sedikit pada bibir atau makanan bayi di bawah 1 tahun agar bayi tetap sehat dan kuat.	Dilarang keras! Madu alami mengandung spora bakteri Clostridium botulinum. Lambung bayi di bawah 1 tahun belum memiliki asam lambung yang cukup kuat untuk membunuh spora ini, sehingga dapat memicu botulisme infant (keracunan saraf parah yang menyebabkan kelumpuhan otot, gagal napas, hingga kematian).
Bayi usia 6 bulan tidak boleh makan ikan laut, udang, atau seafood karena dapat memicu cacingan, bisul, dan bau amis.	Ini salah total. Bayi wajib dikenalkan pada ikan laut (seperti ikan kembung, tuna, salmon) sejak usia 6 bulan karena kaya akan asam lemak esensial omega-3 dan DHA, yang menjadi bahan baku mutlak bagi pertumbuhan kecerdasan otak. Alergi hanya perlu diwaspadai jika ada riwayat alergi berat pada orang tua kandung.



Gambar 12. Keamanan pangan dan pemberian rasa pada MPASI

Sumber Referensi:

Barefood Bumboo. (2026). 76 resep & panduan MPASI. Barefood Bumboo.

Hanindita, M. (2019). Mommyclopedia: 567 fakta tentang MPASI. PT Gramedia Pustaka Utama.

Hanindita, M. (2020). Mommyclopedia: 78 resep MPASI. PT Gramedia Pustaka Utama.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku resep makanan lokal: bayi, balita, dan ibu hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). Buku KIA: Kesehatan ibu dan anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). Petunjuk teknis pemantauan praktik MP-ASI anak usia 6–23 bulan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024c). Pemberian MPASI harus penuhi 4 syarat ini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Savitri, A. (2026). 365 hari MPASI terlengkap. Buku Edukasi.

World Health Organization. (2023). WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. World Health Organization. WHO Guideline for Complementary Feeding.

World Health Organization. (2024). Malnutrition. World Health Organization.

World Health Organization. (2024). Child growth. World Health Organization.

World Health Organization. (2025). Infant and young child feeding. World Health Organization.