

## **ATURAN DASAR PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)**

Ima Candra Kusuma  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum  
Email: ima\_candra91@yahoo.com

### **Abstrak**

Anak merupakan generasi penerus bangsa. Setelah enam bulan anak mendapatkan ASI eksklusif, maka wajib diberikan makanan pendamping ASI. Pemberian makanan setelah bayi berumur enam bulan akan memberikan perlindungan besar dari berbagai penyakit. Seiring bertambahnya umur bayi, ASI saja tidak mencukupi kebutuhannya. MP-ASI diberikan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Makanan pendamping ASI yang berkualitas mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan anak serta terhindar dari stunting. Tujuan literatur review ini untuk mengetahui aturan dasar pemberian MP-ASI sebagai upaya preventif dalam kejadian stunting. Literatur review ini menggunakan pendekatan dengan pencarian sumber referensi/literatur baik internasional maupun nasional. Hasil literatur review ini bahwa upaya yang dapat dilakukan sebagai usaha preventif dalam kejadian stunting antara lain dengan membuat jadwal, mengatur lingkungan dan melaksanakan prosedur.

**Kata kunci:** aturan dasar, pemberian MP-ASI

## BASIC RULES FOR GIVING COMPLEMENTARY FOOD ON BREASFEED CHILDREN

### Abstract

Children are the next generation of the nation. After getting exclusive breastfeeding for 6 months, children have to be given complementary food. The giving of complementary food in the age of 6 will give a big protection for children from many kind of disease. As baby grows older, breast milk can not fulfill the nutritions need. So, complementary food is needed to fullfill the nutritions need of the children. A good quality of complemetary food on breastfed children is able to increase children' growth and development and it is able to prevent stunting. The purpose of the research is to determine the basic rules of giving complementary food on breastfed children as a preventive effort in preventing stunting. The literature review uses approach that is by searching national and international literature resources. The result of the literature review shows that the effort can be done as a preventive effort in preventing stunting are by making schedule, setting environment and doing procedure.

**Keywords:** basic rules, giving complementry feeding on breastfeed children

### Pendahuluan

MP-ASI adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah usia enam bulan sampai bayi berusia 24 bulan. Pemberian makanan setelah bayi berumur enam bulan akan memberikan perlindungan besar dari berbagai penyakit. Hal ini disebabkan sistem imun bayi di bawah enam bulan belum sempurna.<sup>1,2</sup>

Nutrisi yang memadai merupakan hal yang fundamental bagi perkembangan potensi setiap anak. Periode dari lahir sampai usia dua tahun merupakan *golden period* untuk mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan perkembangan perilaku. Pemberian MP-ASI direkomendasikan pada usia tidak lebih dari 26 minggu (6 bulan) dan tidak diberikan sebelum usia 17 minggu (4 bulan).<sup>1,3</sup>

Anak merupakan generasi penerus bangsa. Masa depan bangsa tergantung pada kualitas anak bangsa. *Golden period* anak adalah pada usia 2 tahun atau 1000 hari pertama. Setelah 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif, maka wajib diberikan makanan pendamping ASI. Makanan pendamping ASI yang berkualitas mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan anak serta terhindar dari stunting.<sup>3,4</sup>

Stunting adalah gagal tumbuh pada anak dibawah dua tahun yang disebabkan

kekurangan asupan nutrisi pada waktu yang lama.<sup>3,5</sup> Stunting akan menurunkan nilai kognitif anak sehingga produktivitas anak tidak optimal. Stunting dapat dicegah dengan pemberian makanan pendamping ASI yang tepat. Di Indonesia proporsi stunting atau balita pendek karena kurang gizi kronik dari 37,2% menjadi 30,8%.<sup>3</sup> Aturan makan penting untuk diterapkan guna menghindari masalah makan pada anak dikemudian hari.<sup>6,7</sup>

Aturan dasar pemberian MP-ASI penting untuk diterapkan sebagai upaya preventif dalam kejadian stunting ini antara lain dengan membuat jadwal, mengatur lingkungan dan melaksanakan prosedur.<sup>3,5</sup>

### Metode

Metode dalam literatur riviw ini adalah menggunakan *literatur riviw* yaitu dengan pencarian sumber referensi atau literatur baik internasional maupun nasional. Pada tahap awal pencarian artikel jurnal menggunakan kata kunci “aturan dasar pemberian MP-ASI” kemudian dilakukan analisis terhadap literatur, mengidentifikasi dan melakukan kompilasi.

### Diskusi

Nutrisi yang memadai merupakan hal yang fundamental bagi perkembangan potensi

setiap anak banyak upaya pencegahan kekurangan asupan nutrisi yang terus dilakukan secara menyeluruh melalui penerapan aturan dasar pemberian MP-ASI. Adapun tujuan yaitu menekan angka kejadian stunting pada anak yaitu kekurangan asupan nutrisi terutama pada 1000 pertama kelahiran.<sup>5</sup>

### 1. Jadwal pemberian MP-ASI

MP-ASI merupakan proses transisi dari asupan yang semata berbasis susu menuju ke makanan yang semi padat. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak. Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri pada bayi. Pemberian makanan tambahan harus bervariasi dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat.<sup>8,9</sup>

Pemberian MP-ASI yang cukup dalam hal kualitas dan kuantitas penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang bertambah pesat pada periode ini. Bertambah umur bayi bertambah pula kebutuhan gizinya, maka takaran susunya pun harus ditambah, agar bayi mendapat energi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. ASI hanya memenuhi kebutuhan gizi bayi sebanyak 60% pada bayi usia 6-12 bulan. Sisanya harus dipenuhi dengan makanan lain yang cukup jumlahnya dan baik gizinya. Dientang 12-24 bulan, ASI hanya mencukupi 30% kebutuhannya. Oleh sebab itu pada usia 6 bulan keatas bayi membutuhkan tambahan gizi lain yang berasal dari MP-ASI, namun MP-ASI yang diberikan juga harus berkualitas.<sup>2,3</sup>

Usia 6-8 bulan selain ASI, bayi diberikan makanan lumat 2-3 sendok makan secara bertahap bertambah hingga mencapai ½ gelas atau 125 cc setiap kali makan dengan frekuensi 2-3 kali sehari ditambah 1-2 kali selingan. Usia 9-11 bulan diberikan makanan

lembek sebanyak 175 cc dengan frekuensi 3-4 kali sehari ditambah 1-2 kali selingan. Anak yang berusia 12-24 bulan dapat diberikan makanan keluarga sebanyak ¾-1 mangkuk atau 250 cc dengan frekuensi 3-4 kali sehari ditambah 2 kali selingan. Selingan adalah makanan yang dimakan di antara waktu makan besar—biasanya dimakan sendiri oleh anak, mudah dimakan, dan mudah disiapkan. Jika rapat energi atau jumlah makanan setiap kali makan rendah, atau anak tak lagi disusui, frekuensi pemberian makanan harus ditingkatkan.<sup>10,11</sup>

Anak yang mulai mengkonsumsi makanan pendamping ASI memerlukan waktu untuk membiasakan diri pada rasa maupun tekstur makanan baru tersebut. Pemberian makanan dilakukan secara bertahap baik bentuk, jumlah dan frekuensi. Jenis MP-ASI yang diberikan pada anak pada saat pertama kali adalah MP-ASI hasil pabrikan dengan alasan mudah diperoleh, tidak repot dan mudah menyajikannya, buah pisang yang dikerik dengan sendok, bubur nasi atau nasi yang dilumatkan. Frekuensi pemberian MP-ASI umumnya diberikan 2-3 kali.<sup>11,12</sup>

Pada anak sangat penting membangun regulasi internal agar anak mampu menyadari rasa lapar dan kenyang yang timbul pada dirinya. Salah satu upayanya adalah mengatur jadwal makan yaitu tiga kali makan utama dan dua kali makanan kecil diantaranya yang dikaitkan dengan masa pengosongan lambung.<sup>10</sup>

### 2. Lingkungan

Pemberian MP-ASI merupakan awal pengenalan makanan selain ASI yang dapat mempengaruhi penerimaan makanan pada anak. Preferensi makan anak yang berkembang secara genetik menggambarkan kecenderungan dan pengalaman seperti paparan secara berulang, suasana saat pemberian makan berlangsung, lingkungan psikologis dan sosial. Hal ini sependapat dengan penelitian Lam menyatakan bahwa paparan rasa makanan apabila dilakukan secara berulang akan meningkatkan *food acceptance*.<sup>13</sup>

Kegiatan makan merupakan proses belajar anak dan kesempatan menerima kasih sayang. Dalam proses pemberian makan hal yang utama adalah menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga anak tidak hanya mampu menghabiskan makannya, namun juga merasa aman dan gembira. Ketika ibu berbicara dan menatap anak dengan penuh kasih sayang, hubungan emosional ibu dengan anak akan semakin dekat. Oleh karena itu, saat pemberian makan berikan perhatian dan tanggapan positif kepada anak disertai senyum, kontak mata dan kata-kata yang menyemangati. Sehingga kegiatan makan merupakan kegiatan yang menyenangkan yang akan memberikan dampak positif terhadap asupan gizi anak.<sup>10,11</sup>

### 3. Prosedur pemberian MP-ASI

Penerapan waktu dan tempat makan secara terus menerus akan membentuk kebiasaan anak. Beberapa prosedur makan yang perlu diperhatikan antara lain : a) biasakan dengan menggunakan porsi kecil; b) hentikan pemberian makan jika setelah 15 menit anak bermain-main tanpa makan atau tampak kesal dan membuang-buang makanannya; c) motivasi anak untuk makan sendiri. Selain itu ibu dapat mengajarkan anak mengkonsumsi menu seimbang secara perlahan dengan sabar hingga anak dapat menghabiskan makannya. Pemberian makanan pendamping secara responsif, perlu menerapkan prinsip-prinsip pengasuhan psiko-sosial di antaranya adalah : a) suapi bayi secara langsung dan dampingi anak yang lebih tua ketika mereka makan sendiri, sensitiflah pada tanda-tanda mereka lapar dan kenyang; b) berikan makanan dengan perlahan dan sabar, dan berikan dorongan kepada anak untuk makan, tetapi jangan paksa mereka; c) jika anak menolak berbagai makanan, cobalah mengkombinasikan beberapa makanan berbeda, rasa, tekstur dan cara membujuk; d) perkecil gangguan selama makan ketika anak mudah kehilangan ketertarikan (pada makanan/aktivitas makan); e) ingat bahwa waktu makan adalah masa anak untuk belajar dan berkasih sayang—

bicaralah pada anak selama memberi mereka makanan, lakukan dengan kontak mata.<sup>9,10</sup>

### Kesimpulan

Kesimpulan dari literatur review ini adalah aturan dasar pemberian makanan pendamping ASI yaitu:

1. Jadwal pemberian MP-ASI merupakan aturan dasar makan yang paling utama yaitu tiga kali makan utama dan dua kali makanan kecil diantaranya.
2. Lingkungan yang menyenangkan dan tidak ada paksaan akan memunculkan rasa nyaman bagi anak untuk makan yang akan memberikan dampak positif terhadap asupan gizi anak..
3. Prosedur pemberian MP-ASI bertujuan mendorong anak untuk makan sendiri, tawarkan makanan dengan porsi kecil jika 10-15 menit anak tetap tidak mau makan, akhiri proses makan. Pemberian MP-ASI secara responsif yaitu suapi bayi secara langsung, berikan makanan dengan perlahan dan sabar, jika menolak berbagai makanan cobalah mengkombinasikan.

### Daftar Pustaka

1. Agostoni, C., Decsi, T., Fewtrell, M., Goulet, O., Kolacek, S., Koletzko, B., Michaelsen, K. F., Moreno, L., Puntis, et al. Complementary feeding: A commentary by the ESPGHAN committee on nutrition. *Nascer e Crescer*. 2008; 17(2), 87–89.
2. Alvisi, P., Brusa, S., Alboresi, S., Amari, S., Bottau, P., Cavagni, G., Corradini, B., et al. Recommendations on complementary feeding for healthy, full-term infants. *Italian Journal of Pediatrics*. 2015;41(1). <https://doi.org/10.1186/s13052-015-0143-5>
3. WHO. Guiding Principles for Complementary Feeding of The Breastfed Child.2001 [https://www.who.int/nutrition/publications/guiding\\_principles\\_compfeeding\\_breastfed.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guiding_principles_compfeeding_breastfed.pdf)
4. Agostoni, C., Decsi, T., Fewtrell, M., Goulet, O., Kolacek, S., Koletzko, B., Michaelsen, K. F., Moreno, L., Puntis, et al. Complementary feeding: A commentary by the ESPGHAN committee on nutrition. *Nascer e Crescer*. 2008; 17(2), 87–89.
5. UNICEF. (2019). Indonesia Complementary Feeding. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2701/file/Framework-of-Action-Complementary-Feeding-2019.pdf>
6. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

- Kementerian RI tahun 2013
7. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
  8. Alvisi, P., Brusa, S., Alboresi, S., Amarri, S., Bottau, P., Cavagni, G., Corradini, B., et al. Recommendations on complementary feeding for healthy, full-term infants. *Italian Journal of Pediatrics*. 2015;41(1). <https://doi.org/10.1186/s13052-015-0143-5>
  9. Helle, C., Hillesund, E. R., & Overby, N. C. Timing of complementary feeding and associations with maternal and infant characteristics: A Norwegian cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2018; 13(6), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199455>
  10. Kathy, C. Complementary feeding for infants 6 to 12 months. *The Journal of Family Health Care*. 2010; 20(1), 20–23.
  11. Ninditya, L., & Fadhila, S. R. Memberi makan pada bayi: Kapan, Apa dan Bagaimana? IDAI. 2016. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memberi-makan-pada-bayi-kapan-apa-dan-bagaimana>
  12. Hayati. Pola pemberian makanan pendamping ASI bayi 6-12 bulan pada etnis banjar. Poltekkes tanjungkarang. 2012.
  13. Lam, J. Picky eating in children. *Front. Pediatr*. 2015;2:1–3.