

M O D U L

MP-ASI SEHAT BERGIZI

**BEBAS WEIGHT
FALTERING**



P E N U L I S :

Lia Arian Apriani, M.Tr.Keb
Ns. Reza Indra Wiguna, M.Kep

FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS QAMARUL HUDA BADARUDDIN
2023

WEIGHT FALTERING





Apa itu Weight Faltering?

Weight faltering (dikenal juga dengan *Faltering Growth* atau *Failure to thrive*) merupakan istilah baru yang menggambarkan suatu kondisi keterlambatan pertumbuhan fisik anak atau gagal tubuh yang ditandai dengan kenaikan berat badan tidak sesuai dengan grafik pertumbuhan normal, sehingga pertambahan tinggi badan anak tidak sesuai dengan umur^{1,2}.



Penyebabnya
Apa?

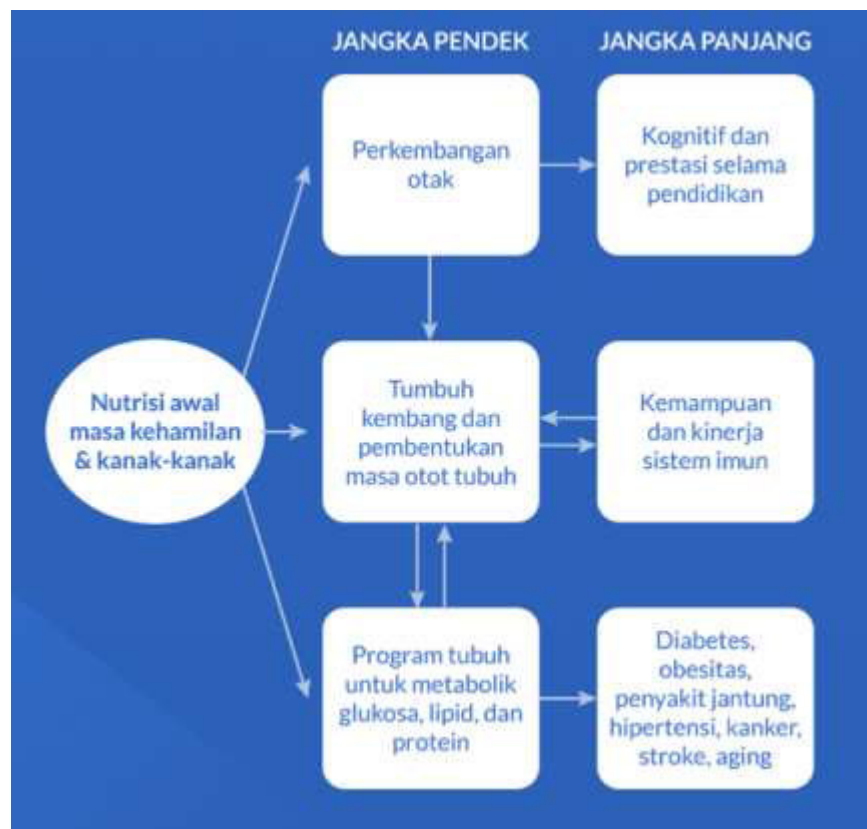
Weight faltering bukanlah suatu diagnosis tetapi merupakan gejala dari beberapa masalah seperti gangguan asupan makanan, gangguan absorpsi makan, serta output yang berlebihan. Penyebab *weight faltering* diantaranya adalah ketidakmampuan menyerap nutrisi yang cukup, pemberian nutrisi yang tidak cukup dan adekuat, kebiasaan makan anak dan adanya riwayat penyakit^{1,3-5}.



Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Weight Faltering



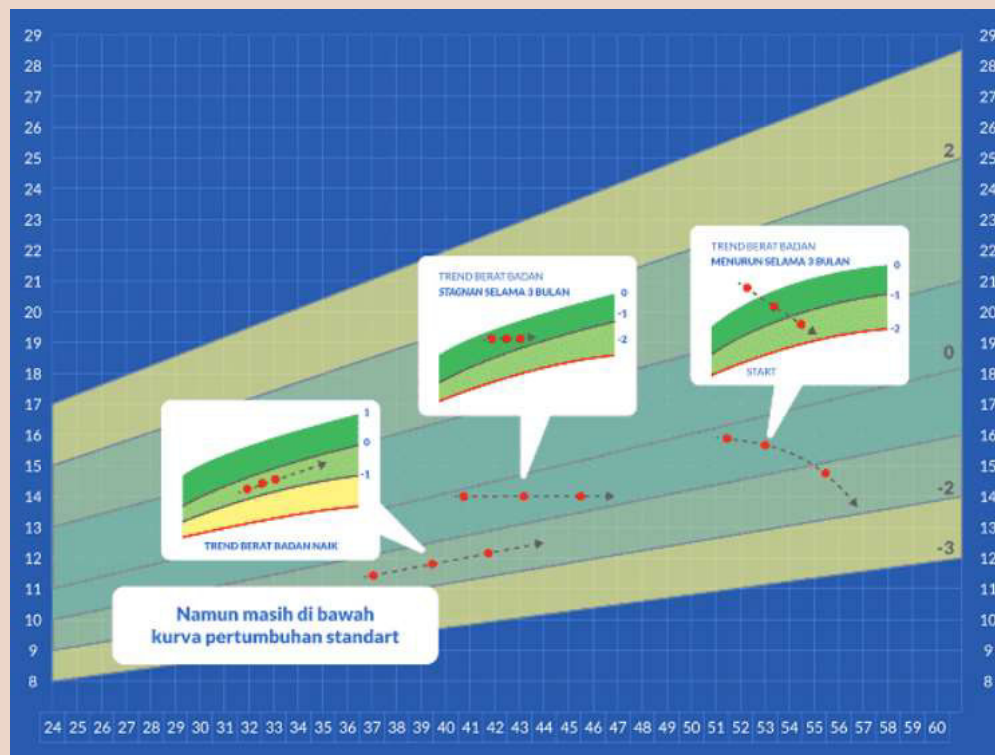
Kecukupan gizi ibu akan menentukan perkembangan bayi semenjak masa kehamilan.



Kapan Anak Dikatakan Mengalami Weight Faltering?



Jika kenaikan berat badan anak di bawah persentil 5 (tetap di bawah kurva pertumbuhan standar) atau trend berat badannya stagnan (terhenti atau tidak naik) selama 3 bulan, atau menurun selama 3 bulan.* *Weight faltering* biasanya terjadi pada 15 bulan pertama kehidupan anak, tapi lebih sering ditemukan pada usia 3-4 bulan. Karena, rentang usia tersebut termasuk penting dimana kenaikan berat badan menjadi tidak baik^{3,6}.



*Kenaikan berat badan minimal (KBM) anak setiap bulannya berbeda-beda



Dampak Weight Faltering

Weight faltering harus mendapat perhatian lebih agar dapat diberikan manajemen yang tepat untuk mengatasinya. Jika dibiarkan terus berlanjut, anak akan mengalami underweight (berat badan kurang) dan menjadi wasting (badan kurus karena gizi kurang atau gizi buruk), hingga meningkatkan risiko stunting.

CARA MENCEGAH WEIGHT FALTERING



1. Pastikan ibu mendapatkan kecukupan gizi sebelum dan selama masa kehamilan
2. Bayi mendapatkan IMD
3. Bayi mendapatkan ASI Eksklusif
4. Pantau tumbuh kembang anak melalui buku KIA, perhatikan grafik Kartu Menuju Sehat (KMS). Bila berat badan anak tidak naik (T) 2 kali berturut-turut, orang tua dianjurkan untuk merujuk ke petugas kesehatan
5. Konsultasi dengan tenaga kesehatan dan temukan penyebabnya
6. Berikan MP-ASI dengan cara yang benar dan berkualitas sesuai usia
7. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat.





Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

4 SYARAT PENGENALAN MAKAN PADA ANAK

- **Tepat waktu** disaat ASI tidak lagi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi, yakni sekitar usia 6 bulan.
- **Adekuat** dalam memenuhi kandungan gizi sesuai usia bayi, berupa kecukupan energi, protein dan mikronutrien.
- **Aman dan higienis** dalam penyajian serta penyimpanannya.
- **Responsif** artinya makanan diberikan dengan cara yang benar (*properly fed*) dengan memperhatikan sinyal lapar dan kenyang seorang anak⁷⁻⁹.



Prinsip Pemberian MP-ASI

1. Perhatikan jadwal makan anak
 - a. Pemberian makan utama dan makanan selingan yang teratur
 - b. Pemberian makan sebaiknya tidak > 30 menit
 - c. Jangan menawarkan camilan yang lain saat makan kecuali minum
2. Lingkungan saat Makan
 - a. Lingkungan yang menyenangkan (tidak boleh ada paksaan)
 - b. Siapkan serbet untuk alas makan agar tidak berantakan
 - c. Tidak ada distraksi (mainan, televisi, perangkat permainan elektronik)
 - d. Jangan memberikan makanan sebagai hadiah



3. Prosedur

- a. Berikan makanan dalam porsi kecil
- b. Berikan makanan utama dulu, baru diakhiri dengan minum
- c. Motivasi anak untuk makan sendiri
- d. Bila anak menunjukkan tanda tidak mau makan (mengatupkan mulut, memalingkan kepala, menangis), tawarkan kembali makanan secara netral, yaitu tanpa membujuk ataupun memaksa
- e. Bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan, akhiri proses makan
- f. Hanya boleh membersihkan mulut anak jika makan sudah selesai⁷⁻¹¹



USIA, PERKEMBANGAN ANAK, DAN TAHAPAN MPASI

	PERKEMBANGAN ANAK	TEKSTUR MPASI	FREKUENSI MPASI	BANYAKNYA MPASI PER PORSI
0-6 BULAN	<p>Pada usia 4-6 bulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan - Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut 		<p>Kebutuhan energi dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya oleh Air Susu Ibu</p>	
6-9 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> - Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya - Gigi depan bayi mulai tumbuh - Bayi dapat menelan makanan dengan tekstur yang lebih kental 	<p>PUREE (SARING)</p> <p>MASHED (LUMAT)</p>	<p>2-3 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan</p>	<p>3 sendok makan hingga setengah mangkuk ukuran 250ml</p>
9-12 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> - Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan sisa makanan di sendok - Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras, sejalan dengan tumbuhnya gigi 	<p>MINCED (CINCANG HALUS)</p> <p>CHOPPED (CINCANG KASAR)</p> <p>FINGER FOODS</p>	<p>3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan</p>	<p>Setengah mangkuk ukuran 250ml</p>
12-23 BULAN	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat beradaptasi dengan segala macam tekstur makanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna - Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk makanan keluarga 	<p>MAKANAN KELUARGA</p>	<p>3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan</p>	<p>Tiga perempat hingga satu mangkuk penuh ukuran 250ml</p>

Catatan :

Energi yang dibutuhkan dari MPASI pada usia 6-8 bulan = 200 kkal/hari; 9-12 bulan = 300 kkal/hari; 12-23 bulan = 550 kkal/hari

YANG HARUS DIPERHATIKAN!



Protein nabati dan hewani diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang



Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



Madu dapat diberikan setelah anak berusia 1 tahun



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan

TEKSTUR MPASI

PUREE

Makanan yang dihaluskan hingga menjadi bubur kental

MASHED

Makanan yang dilumatkan hingga halus

MINCED

Makanan yang dicincang halus

CHOPPED

Makanan yang dicincang kasar

FINGER FOODS

Makanan yang dapat dipegang oleh anak

MAKANAN KELUARGA

Makanan keluarga (Haluskan seperlunya)

MULAILAH MPASI KETIKA....

1

Anak dapat duduk dan menahan kepalanya sendiri dengan tegap

2

Menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, dan mulai mencoba meraih makanan

3

Menunjukkan tanda - tanda lapar dan tidak tenang walaupun ibu telah memberikan ASI secara rutin

1. Introducing Solid Food. United Kingdom: National Health Service of United Kingdom; 2010
2. Morgan S. Healthy Food for Babies & Toddlers. New South Wales: Illawara Shoalhaven Local Health District Health Promotion Services; 2014
3. Guiding Principles for Complementary Feeding of The Breastfed Child, 1st Edition. Washington D.C: World Health Organization; 2001
4. Key Messages Booklet of Infant and Youngchild Counseling Package: UNICEF; 2012
5. From Milk to More. Canberra: ACT Government Health; 2016



Makanan
Pendamping
ASI

Bayi Usia 06-08 Bulan

Telur ayam 50^{gr}

Nasi Putih 3 sdm = 30^{gr}

Air 200^{ml}

Wortel 10^{gr}

Santan 30^{ml}

Garam 1/8 sdt = 0,1^{gr}

Satuan Penukar Protein Hewani

- Ikan 40^{gr} (4 sdm)
- Telur 50^{gr} (1 butir utuh)
- Hati ayam 30^{gr} (2,5 sdm)
- Daging Sapi 30^{gr} (2 sdm)
- Ayam 40^{gr} (4 sdm)

DISARING
Makanan dibuat dengan disaring

Tekstur lumat dan kental

Porsi 1-2 kali makan

Makanan Pokok

Lauk Hewani (ditamakan)

Lemak (minyak/santan)

Sayur dan Buah (ditambahkan)

Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari • 200 kalori (dapat diberikan 1-2 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Makanan Pendamping ASI

Bayi Usia 09-11 Bulan

Nasi putih 4 sdm = 45gr

Buncis 20gr

Minyak 5gr

Garam 1/8gr = 0,1gr

Ikan Kembung 50gr

Santan 30gr

DICINCANG
Makanan dicincang dicacah, dipotong kecil, atau diiris-iris

Satuan Penukar Protein Hewani

Ikan 50gr (1 sdm)	Daging Sapi 40gr (1 sdm)
Hati ayam 45gr (4,5 sdm)	Ayam 50gr (1 sdm)
telur 60gr (1 butir besar)	

Porsi 1-2 kali makan

LANJUTKAN PEMBERIAN ASI
Kebutuhan ASI 50%
Kebutuhan MP ASI 50%

Makanan Pokok

Lauk Hewani (ditutamakan)

Lemak (minyak/santan)

Sayur dan Buah (ditambahkan)

Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari • 300 kalori (dapat diberikan 1-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan esengang)

Keterangan : gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Makanan Pendamping ASI

Bayi Usia 12-23 Bulan

Satuan Penukar Protein Hewani	
Ikan 60gr (2 sdm)	Unggiling Sapi 50gr (2 sdm)
Telur 60gr (2 butir besar)	Ayam 60gr (2 sdm)
Hati ayam 55gr (2.5 sdm)	

LANJUTKAN PEMBERIAN ASI
Kebutuhan ASI 30%
Kebutuhan MP ASI 70%



Makanan Pokok



Lauk Hewani
(ditutamakan)



Lemak
(minyak/santan)



Sayur dan Buah
(ditambahkan)

Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari • 550 kalori
(Must diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram ml = milliliter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

**UNTUK ANAK USIA
DI ATAS 12 BULAN**

**CONTOH RESEP
MP-ASI SEHAT
BERGIZI**



RESEP Sup Jagung Manis



Bahan :

- Jagung manis 1 bonggol
- Wortel 1 buah
- Telur 1 butir
- Daun bawang 6 batang
- Seledri 2 batang
- Tomat 1 buah
- Kaldu Ayam/Sapi
- Bawang bombay 1 buah
- Bawang putih 2 siung
- Bawang merah goreng
- Garam 1/2 sdm
- Merica/Lada 1 sdt
- Minyak goreng secukupnya
- Air 1.300 ml

Cara Memasak :

1. Iris jagung manis dan potong dadu kecil wortel dan tomat
2. Seledri dan daun bawang diiris kecil
3. Bawang bombay dan bawang putih dicincang kecil
4. Cuci bersih telur dan kocok dalam wadah bersih
5. Panaskan minyak goreng, lalu tumis bawang bombay sampai harum dan agak kecokelatan. Lalu, masukkan bawang putih dan tumis lagi hingga harum. Matikan api dan sisihkan dahulu
6. Tuang air 1.300 ml ke dalam panci, tunggu hingga mendidih. Masukkan wortel dan jagung
7. Masukkan bawang bombay dan bawang putih yang sudah ditumis
8. Masukkan tomat yang sudah dipotong dadu
9. Masukkan 1/2 sdm garam, 1 sdt merica/lada, dan kaldu ayam/sapi
10. Tuang telur kocok ke dalam sup sambil diaduk-aduk agar teksturnya berserabut di dalam sup
11. Lalu, masukkan daun bawang dan seledri yang sudah diiris kecil. Matikan api dan taburkan bawang merah goreng



**UNTUK ANAK USIA
DI ATAS 12 BULAN**



Resep Ikan Kembung Kuah Kuning

BAHAN UTAMA: IKAN KEMBUNG

BAHAN-BAHAN

- 1 ekor ikan kembung
- 1 potong labu siam
- 1 buah tomat
- 1 siung bawang putih
- 1 batang serai geprek
- 1 siung bawang merah
- 1/2 butir kemiri
- 1/2 ruas kunyit
- Kemangi secukupnya
- Garam, gula, merica, air dan kaldu secukupnya

CARA PEMBUATAN:

- 01** Bersihkan ikan kembung, lalu potong dan lumuri dengan jeruk nipis untuk menghilangkan bau amis pada ikan
- 02** Potong dadu labu siam dan tomat. Haluskan bawang putih, bawang merah, kemiri, dan kunyit
- 03** Tumis bumbu halus hingga harum dan masukkan serai geprek, tumis kembali hingga harum. Lalu masukkan air secukupnya
- 04** Jika air sudah mendidih, masukkan ikan kembung lalu tambahkan garam, merica dan kaldu
- 05** Masukkan tomat dan kemangi. Masak hingga matang dan tes rasanya. Terakhir, menu siap dihidangkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ilmu Kesehatan Anak FK Unair. Gagal Tumbuh (Failure to Thrive = Weight Faltering) pada Anak. Surabaya [Internet]. 2017;60–75. Available from: https://spesialis1.ika.fk.unair.ac.id/wp-content/uploads/2017/03/TK03_Gagal-Tumbuh-Gabungan-Final.pdf
2. Wijaya T. Apa Yang Dimaksud Bayi Dalam Kondisi Weight Faltering Dan Bagaimana Mengatasinya? - Tanya Alodokter [Internet]. 2023 [cited 2024 Jan 5]. Available from: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-yang-dimaksud-bayi-dalam-kondisi-weight-faltering-dan-bagaimana>
3. Adityasari MP. Mengenal Weight Faltering, Faktor Risiko Stunting pada Anak [Internet]. [cited 2024 Jan 6]. Available from: <https://www.nutriclub.co.id/artikel/tumbuh-kembang/4-6-bulan/weight-faltering-anak>
4. Smith AE, Shah M, Badireddy M. Failure to Thrive. Shakespear Surv 72 Shakespear War [Internet]. 2023 Nov 12 [cited 2024 Jan 6];183–99. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459287/>
5. COLE SZ, LANHAM JS. Failure to Thrive: An Update. Am Fam Physician [Internet]. 2011 Apr 1 [cited 2024 Jan 6];83(7):829–34. Available from: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2011/0401/p829.html>
6. Marsaulina RP. Memantau Faltering Growth - Alomedika [Internet]. [cited 2024 Jan 6]. Available from: <https://www.alomedika.com/memantau-faltering-growth>
7. IDAI. Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi [Internet]. UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik, Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2015. Available from: http://www.idai.or.id/wp-content/uploads/2015/07/merged_document.pdf
8. Harrison L, Padhani Z, Salam R, Oh C, Rahim K, Maqsood M, et al. Dietary Strategies for Complementary Feeding between 6 and 24 Months of Age: The Evidence. Nutrients. 2023;15(13).

9. IDAI. IDAI | SULIT MAKAN PADA BAYI DAN ANAK [Internet]. 2016 [cited 2024 Jan 6]. Available from: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/sulit-makan-pada-bayi-dan-anak>
10. IDAI. Pemberian Makanan Pendamping. UKK nutrisi dan penyakit metabolik ikatan dokter anak indonesia. 2018. p. 1–16.
11. IDAI. Usia, Perkembangan Anak, Dan Tahapan Mpasi [Internet]. 2018. p. 1–2. Available from: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi>
12. Kementerian Kesehatan RI. Buku Resep Makanan Lokal. 2023;52. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/d8a32723535961f3f2a6e44f0f8ba915.pdf>
13. Kemenkes RI. Poster A2 Isi Piringku untuk Bayi 9-11 Bulan [Internet]. [cited 2024 Jan 6]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-a2-isi-piringku-untuk-bayi-9-11-bulan>