



# **CEGAH STUNTING DENGAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI)**



**Lartia Nugraheni  
Hermawati**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2025**

# PENDAHULUAN

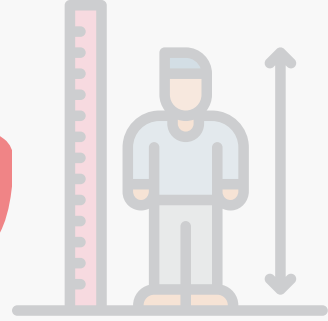
*Stunting* adalah masalah kesehatan serius yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama balita yang berusia antara 6 dan 24 bulan. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, yang dapat memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar anak di masa depan. *Stunting* di Indonesia masih tinggi dengan berbagai faktor penyebab yang kompleks.

Melalui pembuatan *booklet* ini bertujuan untuk memberikan pendidikan tentang pencegahan *stunting* dengan menekankan pentingnya Makanan Pendamping ASI (MPASI). Dengan informasi yang jelas dan mudah dipahami, diharapkan orang tua dapat mengidentifikasi gejala *stunting* dan memahami cara memberikan MPASI yang tepat untuk anak mereka agar tumbuh dengan baik. Mari kita mencegah *stunting* dan mewujudkan generasi yang sehat dan pintar!

# DAFTAR ISI

A. <i>Stunting</i> .....	4
1. Pengertian <i>Stunting</i> .....	4
2. Penyebab <i>Stunting</i> .....	5
3. Ciri-ciri <i>Stunting</i> .....	6
4. Dampak <i>Stunting</i> .....	7
5. Pencegahan <i>Stunting</i> .....	8
B. Makanan Pendamping ASI (MPASI) .....	9
1. Pengertian MPASI .....	9
2. Ciri-ciri Anak Siap Menerima MPASI .....	10
3. Manfaat Pemberian MPASI .....	11
4. Prinsip Pemberian MPASI .....	12
5. Tekstur MPASI .....	13
6. Porsi MPASI .....	14
7. Contoh Menu MPASI .....	15
8. Tabel Menu MPASI .....	24

# A. STUNTING



## 1. PENGERTIAN STUNTING

*Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) karena kekurangan gizi jangka panjang yang menyebabkan anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada 1000 hari pertama kehidupan setelah bayi lahir, tetapi kondisi baru terlihat jelas setelah bayi berusia dua tahun (Khotimah, 2022).

*Stunting* adalah gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang berkelanjutan, yang menyebabkan anak lebih pendek dari anak seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir (Fauziah et al., 2023)

## 2 . PENYEBAB STUNTING



Asupan gizi  
tidak seimbang



Penyakit infeksi



Kurangnya ASI  
eksklusif bayi



Imunisasi tidak  
lengkap



Faktor Sosial  
dan ekonomi

(Fauziah et al., 2023)



### 3. CIRI-CIRI *STUNTING*



Tinggi badan lebih pendek dari anak seusianya



Gigi tumbuh lebih lambat, sehingga wajah tampak lebih muda



Sering mengalami masalah untuk mengingat, berkonsentrasi, dan memecahkan masalah



Anak-anak yang menderita stunting mungkin lebih pendiam dan kurang percaya diri



Sistem kekebalan tubuh lemah

(Febri Kurniatin et al., 2023)

## 4. DAMPAK STUNTING

### JANGKA PENDEK

- Menghambat perkembangan kognitif dan motorik.
- Meningkatkan risiko kesakitan dan kematian.

### JANGKA PANJANG

- Saat dewasa, tubuh memiliki postur yang tidak ideal.
- Meningkatnya kemungkinan obesitas serta penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung.
- Menurunnya kesehatan reproduksi.
- Kapasitas belajar dan prestasi menurun.
- Kemampuan kognitif dan psikomotorik yang buruk.
- Lebih mudah terkena penyakit degeneratif.

Khotimah, 2022)

## 5. PENCEGAHAN *STUNTING*



Pemberian ASI Eksklusif saat 6 bulan pertama sangat penting



Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) setelah bayi berusia 6 bulan



Imunisasi lengkap untuk meningkat kekebalan terhadap penyakit



Pemberian suplemen gizi mikro kepada ibu hamil dan anak

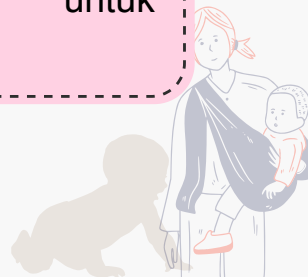


Peningkatan pemahaman masyarakat melalui sosialisasi dan edukasi



Kolaborasi berbagai pihak untuk mencegah stunting

(Fauziah et al., 2023)





# B. MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI)

## 1. PENGERTIAN MPASI

Makanan Pendamping ASI (MPASI) adalah makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI. Makanan ini bisa berupa hidangan yang disiapkan secara khusus atau versi modifikasi dari makanan keluarga. Pemberian MPASI sebaiknya dimulai ketika bayi sudah tidak cukup mendapatkan energi dan nutrisi hanya dari ASI. Umumnya, untuk kebanyakan bayi, MPASI mulai diperkenalkan pada usia 6 bulan ke atas. Pada tahap ini, MPASI sangat penting untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan oleh bayi (Fiana et al., 2024).

Makanan Pendamping ASI (MPASI) adalah makanan atau minuman untuk bayi selain ASI, yang diberikan saat penyapihan. Kualitas MPASI penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta kebersihan dalam pemberiannya (Yuliana et al., 2022).





## 2. CIRI-CIRI ANAK SIAP MENERIMA MPASI



Kemampuan untuk duduk sendiri atau dengan sedikit dukungan



Membuka mulut saat makanan ditawarkan, berusaha memegang benda-benda kecil

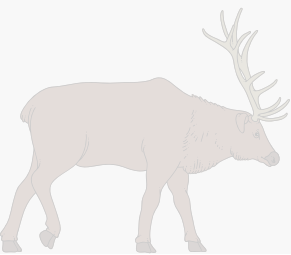


Dapat menelan makanan tanpa mendorongnya kembali ke dagu



Mampu mengontrol kepala dan leher dengan baik

(Rachmah et al., 2022)





### 3. MANFAAT PEMBERIAN MPASI



Mencegah *Stunting*



Penguatan Imunitas



Mengoptimalkan  
Pertumbuhan



Meningkatkan Kualitas  
Gizi



Meningkatkan  
Kemandirian Makan

(Sari et al., 2024)

## 4. PRINSIP PEMBERIAN MPASI

### TEPAT WAKTU

Pada usia enam bulan, bayi membutuhkan nutrisi tambahan untuk pertumbuhan dan perkembangan selain ASI.

### ADEKUAT

MPASI harus memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang memadai.

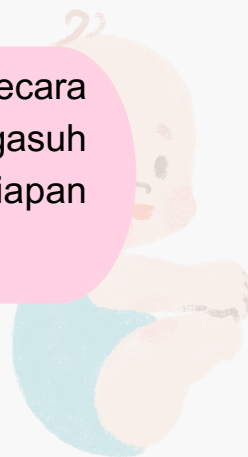
### AMAN DAN HIGIENIS

Sangat penting untuk memastikan bahwa MPASI aman dan bersih. Termasuk mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan memastikan peralatan yang digunakan bersih.

### RESPONSIF

Pemberian MPASI harus dilakukan secara responsif, artinya orang tua atau pengasuh harus memperhatikan tanda-tanda kesiapan bayi untuk makan.

(Rachmah et al., 2022)



## 5. TEKSTUR MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI)

### Usia 6-8 bulan

Berikan MPASI dengan tekstur yang sangat kental, yang tidak mudah jatuh dari sendok ketika dibalik dalam beberapa detik

### Usia 9-12 bulan

Tekstur makanan dapat lebih lembek dengan potongan yang dicincang atau dipotong kecil-kecil, dan Anda juga bisa mulai mengenalkan finger food.

### Usia 12-24 bulan

Boleh diberikan makanan keluarga. Contohnya: nasi, daging cincang, ikan, sayuran cincang, buah-buahan dan susu, tetapi dengan tekstur yang lembut dan mudah dikunyah.

(Widyaningrum et al., 2021)



## 6. PORSI MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI)



### Usia 6-8 bulan

Pada usia 6-8 bulan, frekuensi makan dianjurkan sebanyak 2-3 kali sehari. Pada usia 6-8 bulan, berikan sekitar 200 kalori (sekitar 2-3 sendok makan yang bertahap hingga mencapai 125 ml).

### Usia 9-12 bulan

Pada usia 9-12 bulan, frekuensi makan dianjurkan sebanyak 3-4 kali sehari. Untuk camilan, dapat diberikan 1-2 kali sehari. Untuk usia 9-12 bulan, kebutuhan kalorinya meningkat menjadi 300 kalori (125 ml bertahap hingga mencapai 200 ml).

### Usia 12-24 bulan

Pada usia 12-24 bulan, frekuensi makan dianjurkan sebanyak 3-4 kali sehari. Untuk camilan, dapat diberikan 1-2 kali sehari. U Sedangkan pada usia 12-24 bulan, bayi membutuhkan 550 kalori (200 ml hingga 250 ml++) dengan tekstur dan menu mengikuti orang dewasa.

(Widyaningrum et al., 2021)

## 7. CONTOH MENU MPASI BERBAHAN MAKANAN LOKAL



### Contoh menu MPASI usia 6-8 bulan



### 3 PORSI MENU BUBUR SOTO AYAM SANTAN

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
96 kkal	4.6 gr	4.1 gr

\*kontribusi energi sebesar 41% dari kebutuhan makanan tambahan sehari

### BAHAN:

- 60 gram (6 sdm) nasi putih
- 45 gram (4.5 sdm) daging ayam cincang
- 30 gram (1 buah kecil) tahu
- 30 gram (3 sdm) labu siam
- 15 gram (1.5 sdm) wortel
- 1 lembar salam
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun jeruk
- 5 gram (1 sdm) minyak goreng
- 30 gram (3 sdm) santan
- 300 gram air kaldu ayam
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm kunyit
- 1 cm jahe



## BUAH:

- 100 gram (2 buah) jeruk diambil sarinya

## CARA MEMBUAT:

- Masak bumbu halus sampai harum, kemudian masukkan ayam cincang.
- Masak air kaldu ayam, santan, salam, sereh, dan daun jeruk sampai mendidih.
- Masak nasi, tahu, labu siam, dan wortel yang diiris kecil-kecil sampai semua bahan matang dan empuk.
- Haluskan sampai teksturnya sesuai.
- Sediakan selagi hangat.



## 3 PORSI MENU PUDING KENTANG AYAM DAN TELUR

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
95 kkal	4.0 gr	3.6 gr

\*kontribusi energi sebesar 47,5 % dari kebutuhan makanan tambahan sehari

## BUMBU HALUS:

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

## **BAHAN:**

- 100 gram kentang, dikukus dan dihaluskan
- 30 gram (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gram (1 butir) telur puyuh
- 15 gram (1 buah) tahu kecil, dipotong dadu kecil
- 15 gram (1.5 sdm) wortel parut
- 10 gram (1 sdm) labu kuning
- 15 ml santan
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm minyak
- 50 ml air kaldu ayam

## **BUAH:**

- 100 gram (2 buah) jeruk diambil sarinya

## **CARA MEMBUAT:**

- Setelah bumbu halus ditumis sampai harum, masukkan daun salam dan sereh.
- Masak ayam cincang sampai berubah warna. Kemudian, aduk kentang, labu kuning, tahu, dan wortel dengan baik.
- Tambahkan santan dan air kaldu, lalu matikan.
- Kocok telur kemudian masukkan ke dalam tumisan.
- Olesi minyak wadah tahan panas dan masukkan adonan.
- Kukus selama sekitar dua puluh menit.
- Sajikan selagi hangat.

## Contoh menu MPASI usia 9-11 bulan



### 3 PORSI MENU NASI TIM AYAM LELE CINCANG

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
125 kkal	4.5 gr	4.9 gr

\*kontribusi energi sebesar 48% dari kebutuhan makanan tambahan sehari

#### BAHAN:

- 100 gram (10 sdm) nasi putih
- 30 gram (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gram (1 sdm) daging ikan lele
- 10 gram (1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 10 ml (1 sdm) santan kental
- 1.5 sdm bawang bombay (iris halus)
- 200 ml kaldu ayam
- 300 gram air kaldu ayam

#### BUAH:

- 180 gram (1 potong besar) semangka

## CARA MEMBUAT:

- Dalam mangkok tim, masukkan nasi, daging ayam cincang, ikan lele, bawang bombay, minyak, dan santan.
- Tambahkan air kaldu.
- Masukkan wortel dan masak hingga lunak dan matang.
- Angkat dan sajikan.



## 3 PORSI MENU NASI TIM IKAN TELUR SAYURAN

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
117 kkal	4.8 gr	4.5 gr

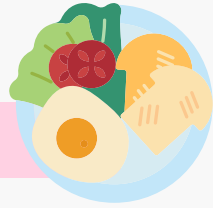
\*kontribusi energi sebesar 39% dari kebutuhan makanan tambahan sehari

## BAHAN:

- 100 gram (10 sdm) nasi putih
- 100 gram (10 sdm) nasi
- 30 gram (3 butir) telur puyuh, kocok.
- 30 gram(3 sdm) ikan kembung fillet
- 10 gr (1 sdm) sawi hijau, iris
- 20 gram (2 sdm) tomat, cincang
- 300 ml kaldu ayam 7.5 ml
- (1.5 sdt) minyak kelapa

## BUAH:

- 180 gram (1 potong besar) semangka



## CARA MEMBUAT:

- Masak kaldu, nasi, minyak kelapa, dan ikan kembung hingga lunak dan menjadi bubur.
- Kemudian masukkan sawi hijau dan tomat.
- Aduk perlahan hingga rata dan matang.
- Angkat dan hidangkan.

## Contoh Menu MPASI usia 12-24 bulan



### 3 PORSI MENU NASI SUP TELUR PUYUH BOLA TAHU AYAM

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
250 kkal	10.4 gr	10.7 gr

\*kontribusi energi sebesar 47,2% dari kebutuhan makanan tam bahan sehari

## BAHAN:

- 150 gram (15 sdm) nasi putih
- 45 gram (1 potong kecil ) tahu putih
- 60 gram ( $\pm$  5 sdm) daging ayam cincang
- 60 gram (6 butir) telur puyuh rebus
- 30 gram (3 sdm) wortel

- 30 gram (3 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gram (3 sdm) brokoli
- Air secukupnya
- 10 gram (1 batang) seledri, diiris
- 10 gram (1 batang) daun bawang, diiris
- 15 gram ( $\pm$  1.5 sdm) tepung tapioka
- Garam secukupnya
- Gula Secukupnya
- Merica secukupnya
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng

#### **BUAH:**

- 135 gr (3 potong) Melon

#### **CARA MEMBUAT:**

- Rebus air hingga mendidih. campurkan tahu, daging ayam cincang, bumbu halus, garam, gula, dan merica. Kemudian uleni hingga tercampur rata dan bentuk. Bentuk adonan menjadi bulat, dan masukkan ke dalam air mendidih secara langsung.
- Setelah semua bola-bola tahu ayam mengapung, masukkan wortel dan jagung terlebih dulu. Tunggu sebentar, lalu tambahkan brokoli dan telur puyuh rebus.
- Masukkan irisan bawang daun dan seledri, garam, gula, dan merica. Tutup dengan nasi dan taburan bawang goreng.



## 3 PORSI MENU NUGGET TEMPE AYAM SAYURAN

Informasi nilai gizi per porsi:

Energi	Protein	Lemak
191 kkal	10.5 gr	9.0 gr

\*kontribusi energi sebesar 34,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari

### BAHAN PELAPIS:

- 30 gram (3 sdm) tepung terigu
- 100 ml air atau secukupnya
- 100 gram (10 sdm) tepung panir
- Minyak goreng secukupnya

### BAHAN:

- 200 gram tempe di potong kotak kecil, kukus
- 100 gram daging ayam cincang, haluskan
- 100 gram (2 butir) telur ayam, kocok
- 50 gram (5 sdm) wortel
- 50 gram (5 sdm) keju parut
- 10 gram (1 batang) bawang daun, iris halus
- 10 gram (1 sdm) bawang goreng halus
- 10 gram (1 sdm) bawang putih halus
- 20 gram (2 sdm) tepung terigu
- 20 gram (2 sdm) tepung tapioka

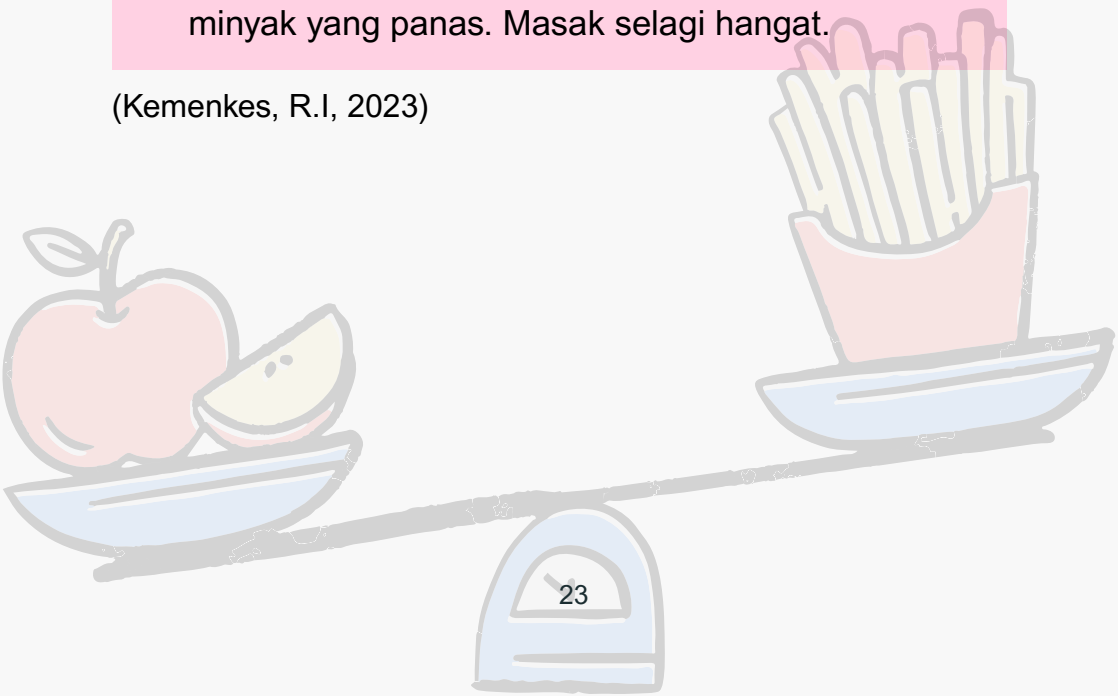
### BUAH:

- 270 gram buah semangka

## CARA MEMBUAT:

- Setelah Anda mencampur tempe, daging ayam cincang, wortel, keju, bawang daun, tepung terigu, tapioka, telur, bawang goreng, dan bawang putih halus, campurkan semua bahan ini bersama-sama. Masak sampai rata. Ambil loyang olesi minyak dulu, lalu masukkan adonan nugget dan ratakan.
- Masak selama tiga puluh menit atau sampai matang. Setelah dingin, potong adonan sesuai ukurannya. Campurkan terigu dengan air sampai menjadi larutan yang cukup kental.
- Celupkan nugget ke tepung terigu basah dan gulirkan pada tepung panir. Anda juga bisa menyimpannya di kulkas selama tiga puluh menit. Anda juga dapat menggorengnya langsung di minyak yang panas. Masak selagi hangat.

(Kemenkes, R.I, 2023)



## 8. TABEL MENU MPASI

Waktu Makan	Usia 6–8 Bulan	Usia 9–12 Bulan	Usia 12–24 Bulan
Pagi (08.00)	Bubur halus labu kuning + ASI	Nasi tim ayam + wortel + ASI	Nasi lembek + telur orak-arik + bayam
Snack (10.00)	Pisang kukus dilumatkan	Potongan pepaya matang	Roti kukus isi keju + buah naga
Siang (12.00)	Bubur kacang hijau saring + ASI	Nasi tim tahu + brokoli + kaldu ayam	Nasi + ikan lele kukus + sayur bening
Snack (15.00)	Puree alpukat	Pisang kukus + biskuit bayi	Bubur sumsum + susu
Sore (17.30)	Bubur beras merah + ASI	Nasi tim daging cincang + bayam + ASI	Nasi + tempe + sup wortel + air putih
Malam (19.00)	ASI / susu formula	ASI / susu formula	ASI / susu formula

### Catatan:

- MPASI diberikan bertahap sesuai usia dan kemampuan makan anak.
- ASI tetap diberikan sesuai permintaan (on demand) hingga usia 2 tahun.
- Perhatikan tekstur makanan: halus → lumat → cincang → makanan keluarga secara bertahap.
- Sesuaikan menu dengan ketersediaan bahan lokal dan kebiasaan keluarga.

# KESIMPULAN

*Booklet* ini menekankan pentingnya Makanan Pendamping ASI (MPASI) dalam mencegah *stunting*, masalah kesehatan serius yang mempengaruhi pertumbuhan anak usia 6 hingga 24 bulan. Kekurangan gizi jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kemampuan belajar anak.

Edukasi tentang gejala *stunting* dan cara pemberian MPASI yang tepat sangat diperlukan. MPASI harus berkualitas dan higienis untuk memastikan pertumbuhan yang optimal. Kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat juga menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak.

Dengan langkah-langkah yang tepat dan kesadaran yang tinggi, kita dapat mengurangi angka *stunting* dan mengupayakan generasi yang sehat dan cerdas. Melalui pemahaman bersama, kita dapat menciptakan masa depan yang lebih baik bagi anak-anak kita.

# DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2023). Stunting: Penyebab, Gejala, Dan Pencegahan. *Jurnal Dan Anak*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i2.220>
- Febri Kurniatin, L., Bd Fitriyani Bahriyah, Mk., Isra Wati, Mk., Sitti Marya Ulva, Mk., Uumbu Putal Abselian, Mk., Uliyatul Laili, N., Mayurni Firdayana Malik, Mk., Kes Happy Novriyanti Purwadi, M., Yuli Ernawati, M., Kep, S., & Kep, M. (N.D.). Penerbit Cv.Eureka Media Aksara.
- Fiana, M., Komariah, A., Endrawati Subroto, D., Ningsih, R., Novi Silvia Sa, N., & Masnawati, N. (2024). Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dalam Priode Emas Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm>
- Kemenkes, R. I. (2023). Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita Dan Ibu Hamil. Kementri. Kesehat. Republik Indonesia. 641.562 Ind B.
- Khotimah, K. (2022). Dampak Stunting Dalam Perekonomian Di Indonesia. *Jurnal Inovasi Sektor Publik*, 2(1), 2022.
- Mawaddah, N., Adamy, A., & Ramadhaniah, R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Pada Balita > 6-23 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasi Mali Kabupaten Aceh Barat. *Journal Of Health And Medical Science*, 1-18.

Rachmah, Q., Muniroh, L., Dominikus Raditya, A., Anisa Lailatul, F., Azizah Ajeng, P., Asri Meidyah, A., Aliffah Nurria, N., Damar Aditya Bayu Sukma, A., Siti, H., & Maria, W. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Terkait Makanan

Sari, L., Sari, F. E., Hermawan, D., Aryastuti, N., Puji, H., & Rahayu, L. (N.D.). Analisis Pemberian Makanan Tambahan (Mp-Asi) Pada Anak Tinggi Badan Pendek. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpp](http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpp)

Widyaningrum, R., Matahari, R., & Sulistiawan, D. (2021). Modul Edukasi Mpasi Berbahan Pangan Lokal Dan Bergizi. Penerbit K-Media.

Yuliana, W., Hastri, R., Nulhakim, B., Pesantren, S. H., & Hasan, Z. (2022). Pendidikan Tentang Makanan Pendamping Asi Menu Seimbang 4 Bintang Dengan Media Puzzel Gizi Balita Education About Breast Milk Supplementary Foods 4 Star Balanced Menu With Nutritional Puzzel Media. In Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang: Vol. Viii (Issue 4).





**"Setiap suapan yang bergizi  
adalah langkah kecil untuk  
mencegah *stunting*."**

Kontak Kami:



: 085715694526



: [lartia.nugraheni@gmail.com](mailto:lartia.nugraheni@gmail.com)

