



BOOKLET

# MENU

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN LOKAL





FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Di Susun Oleh :

**R. Fitria Sinta Dewi**

S1 Kebidanan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pembimbing

**Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc.,Ns-Mid**

Surakarta

2024

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, Hidayah, serta Ilmu-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan booklet ini dengan baik. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang menjadi motivasi penulis untuk senantiasa menjadi manusia yang bermanfaat.

Sebagai bentuk dari kepedulian dalam kajian pencegahan stunting di Indonesia, penulis menyusun booklet yang berjudul “Menu Pemberian Makanan Tambahan Lokal” yang dikemas dari berbagai sumber bacaan, guna memberikan informasi dan referensi bagi para Kader dan Ibu sebagai upaya preventif lanjutan program pemerintah dalam menurunkan angka prevalensi Stunting di Indonesia.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam kepenulisan booklet ini, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Oleh karena itu penulis berharap kepada para pembaca sekiranya bisa memberikan masukan berupa kritik dan saran yang membangun untuk kemajuan booklet ini.



# ANAK SEHAT INDONESIA KUAT



## DAFTAR ISI

**I Kata Pengantar**

**III Daftar Isi**

**02 Apa itu PMT?**

**08 PMT Balita**

**13 PMT Ibu Hamil**

**19 Menu Resep PMT Lokal**



**Standar Emas  
Pemberian Makan Anak**  
*(Badan Kesehatan Dunia)*  
**WHO**

**Inisiasi Menyusui Dini (IMD)**

**Menyusui Eksklusif selama 6 Bulan**

**Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) > 6 Bulan**

**Melanjutkan Menyusui hingga Usia 2 Tahun atau Lebih**

**Praktik Pemberian Makanan yang Aman dan Bersih**

**Jadwal dan Porsi yang Tepat**

**Menghindari Makanan yang Berisiko**



# APA ITU PMT ?

# PMT

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah program yang dirancang untuk meningkatkan gizi dan kesehatan individu atau kelompok yang rentan terhadap kekurangan gizi. Program ini dilakukan dengan menyediakan makanan tambahan yang bergizi tinggi. Sasaran utamanya adalah anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui.



## Apa saja jenis PMT



### PMT PENYULUHAN

PMT Penyuluhan adalah program pemberian makanan tambahan yang bersifat edukatif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan makan yang sehat.

### PMT PEMULIHAN

PMT Pemulihan adalah program pemberian makanan tambahan yang bersifat kuratif untuk memperbaiki kondisi gizi individu yang sudah mengalami kekurangan gizi atau malnutrisi dengan kandungan makanan tambahan yang mengandung energi dan nutrisi yang tinggi



# PMT LOKAL

“Pemberian Makanan Tambahan Lokal”

PMT lokal merupakan program pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil dan balita yang berasal dari bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau. Sebagai bagian dari upaya meningkatkan gizi dan kesehatan masyarakat, terutama di wilayah-wilayah yang berisiko tinggi mengalami gizi buruk atau kekurangan nutrisi.



# SIAPA SAJA SASASARAN PEMBERIAN PMT?



PMT penyuluhan diberikan kepada semua **Ibu Hamil & Balita (6 - 59 bulan)**. Adapun PMT Pemulihan berdasarkan Permenkes No 42 Tahun 2022 tentang Petunjuk Teknis Penggunaan Dana Alokasi Khusus Non Fisik Bidang Kesehatan Tahun Anggaran 2023, PMT lokal diberikan pada **Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil KEK** selama 90 (sembilan puluh) hari. diantaranya :

01

Balita berat badan tidak naik / berat badan kurang

02

Balita gizi kurang

03

Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK)

04

Ibu Hamil Risiko KEK



# PMT BALITA

# PRINSIP PEMBERIAN PMT BALITA

- Makanan tambahan berupa hidangan utama siap saji atau camilan yang kaya akan protein hewani dengan memperhatikan keseimbangan gizi. Lauk hewani diharapkan berasal dari dua jenis sumber protein yang berbeda, contohnya seperti kombinasi telur dan ikan, telur dan ayam, atau telur dan daging. Tujuannya adalah untuk memastikan asupan protein yang tinggi dan lengkap dengan semua asam amino esensial yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan tambahan adalah pelengkap dan bukan pengganti makanan utama.
- Balita kurang gizi diberikan MT selama (4-8 minggu) & Balita berat badan kurang / tidak naik diberikan MT selama ( 2-4 minggu) dengan melibatkan partisipasi masyarakat dan memanfaatkan bahan lokal. Melalui Posyandu, fasilitas kesehatan, Kelas Ibu Balita, kunjungan rumah oleh kader kesehatan atau mitra.
- Pemberian makanan tambahan dilakukan setiap hari, dengan minimal satu hidangan lengkap dalam seminggu dan sisanya berupa kudapan. Hidangan lengkap digunakan sebagai alat pendidikan untuk menerapkan prinsip pola makan sehat. Pemberian makanan tambahan disertai dengan kegiatan edukasi, seperti demonstrasi memasak, penyuluhan, dan konseling.
- Untuk bayi, pemberian makanan tambahan mengikuti prinsip pemberian makanan bayi dan anak, sambil terus memberikan ASI sesuai kebutuhan anak.

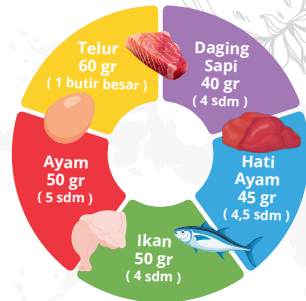


## Komposisi Makanan Tambahan Lokal bagi Balita (6 - 59 bulan) dalam satu hari

### Usia Balita

Zat Gizi	6 - 8 Bulan	9 - 11 Bulan	12 - 23 Bulan	24 - 59 Bulan
Kalori (kkal)	175 - 200	175 - 200	225 - 275	300 - 450
Protein (gr)	3.5 - 8	3.5 - 8	4.5 - 11	6 - 18
Lemak (gr)	4.4 - 13	4.4 - 13	5.6 - 17.9	7.5 - 29.3

### Satuan Penukar Protein Hewani



\*Makanan tambahan kaya zat gizi berupa sumber makanan pokok, lauk pauk diutamakan hewani serta sayur dan buah

## Panduan Tekstur Pemberian Makanan Tambahan Bagi Balita (Usia 6 - 59 bulan)



USIA ( BULAN )	ASI	TEKSTUR MAKANAN		
		MAKANAN LUMAT	MAKANAN LEMBEK	MAKANAN KELUARGA
0 - 6	Yellow			
6 - 8	Yellow	Green		
9 - 11	Yellow		Blue	
12 - 23	Yellow			Red
24 - 59				Red

**Jika tidak mendapat ASI (6-23 bulan)** jumlah kalori, frekuensi, dan tekstur makanan sesuai dengan Kelompok Usia, dengan penambahan 1 - 2 gelas susu per hari 250 ml dan 2-3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll)



# PMT IBU HAMIL

# PRINSIP PEMBERIAN PMT IBU HAMIL

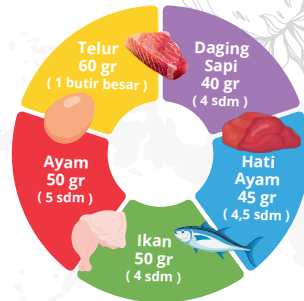
- Makanan tambahan untuk ibu hamil berupa hidangan lengkap siap saji atau camilan yang kaya akan protein hewani dan seimbang gizinya; menggunakan bahan makanan segar tanpa pengawet buatan serta membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL). Berfungsi sebagai tambahan dan bukan pengganti makanan utama.
- PMT Ibu Hamil diberikan minimal selama 120 hari dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat dan pemanfaatan bahan lokal. Pemberian makanan tambahan dilakukan di Posyandu, fasilitas kesehatan, Kelas Ibu Hamil, atau melalui kunjungan rumah oleh kader, tenaga kesehatan, atau mitra.
- Makanan tambahan diberikan setiap hari dengan setidaknya satu kali hidangan lengkap dalam seminggu dan selebihnya berupa camilan. Hidangan lengkap juga digunakan sebagai media edukasi untuk mengimplementasikan prinsip isi piringku.
- Pemberian makanan tambahan disertai dengan edukasi yang bisa berupa demonstrasi memasak, penyuluhan, dan konseling.



## Komposisi Makanan Tambahan Lokal bagi Ibu Hamil dengan status Gizi Normal dalam sehari

Zat Gizi	Usia Kehamilan		
	Trimester 1	Trimester 2	Trimester 3
Kalori (kkal)	180	300	300
Protein (gr)	1	10	30
Zat Besi (mg)		9	9
Asam Folat	( 200 mcg sepanjang masa kehamilan )		
Vitamin	Vitamin A : 300 RE		
Kalsium	( 200 mg sepanjang masa kehamilan )		

### Satuan Penukar Protein Hewani



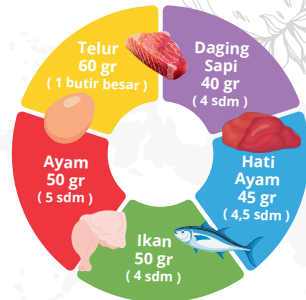
\*Makanan tambahan kaya zat gizi berupa sumber makanan pokok, lauk pauk diutamakan hewani serta sayur dan buah

## Komposisi Makanan Tambahan Lokal bagi Ibu Hamil KEKI dalam sehari

### Jenis Makanan Tambahan










Zat Gizi	Makanan Lengkap		Makanan Kudapan	
	Kalori (kkal)	500 – 700		510 - 530
Protein (gr)	18 - 23 %	29 - 34 gr	18 - 23 %	23 - 27 gr
Zat Besi (mg)	20 - 30 %	14 - 24 gr	30 - 40 %	19 - 23 gr

### Satuan Penukar Protein Hewani



\*Makanan tambahan kaya zat gizi berupa sumber makanan pokok, lauk pauk diutamakan hewani serta sayur dan buah

## Anjuran porsi makan dan minum menurut kecukupan energi untuk ibu hamil dibandingkan WUS untuk konsumsi satu hari

Bahan Makanan	Usia Kehamilan			Contoh
	Ibu Hamil dan Tidak Menyusui (WUS)	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	
Nasi / Makanan Pokok	5 Porsi 	5 Porsi 	6 Porsi 	1 porsi = 100 g / $\frac{3}{4}$ gelas nasi 1 porsi = 125 g / 3 buah jagung US 1 porsi = 210 g / 2 buah kentang US 1 porsi = 120 g / $1\frac{1}{2}$ ptg singkong 1 porsi = 70 g / 3 iris roti putih 1 porsi = 200 g / 2 gelas mie basah
Protein hewani seperti : Ikan, telur, ayam, dll.	3 Porsi 	4 Porsi 	4 Porsi 	1 porsi = 50 g / 1 ptg sedang ikan 1 porsi = 55 g / 1 butir telur ayam
Protein Nabati seperti : Tahu, Tempe, dll.	3 Porsi 	4 Porsi 	4 Porsi 	1 porsi = 50 g / 1 ptg sedang tempe 1 porsi = 100 g / 2 ptg sedang tahu

Sayur - sayuran	3 Porsi 	4 Porsi 	4 Porsi 	1 porsi = 100 g / 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah - Buahan	5 Porsi 	4 Porsi 	4 Porsi 	1 porsi = 100 g / 1 ptg sedang pisang 1 porsi = 100 - 190 g / 1 ptg besar pepaya
Minyak / Lemak	5 Porsi	5 Porsi	5 Porsi	1 porsi = 5 g / 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 Porsi 	2 Porsi 	2 Porsi 	1 Porsi + 10 g / 1 sendok makan bersumber dari kue manis, teh manis dan lainnya Gula dapat digunakan untuk pengolahan makanan / minuman

Sumber: Buku KIA (2020), Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui (2021)

**Batasi konsumsi garam (hingga 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8-12 gelas per hari)**



# MENU PMT BALITA & IBU HAMIL

# Bubur Sumsu Naga

## Bahan - Bahan :

- 200 gr tepung beras
- 350 gr ubi manis, kupas, potong, kukus lalu haluskan.
- 10 butir putih telur
- 300 ml santan (untuk bubur).
- 460 gr buah naga ambil daging buahnya.
- 300 ml santan (untuk saus buah naga)

*\*resep untuk 10 porsi*

ENERGI  
**193**  
kkal

PROTEIN  
**5,8**  
gr

LEMAK  
**6,1**  
gr





## Cara membuat :

- Campur Tepung beras, Ubi manis yang sudah dihaluskan, santan dan putih telur
- Masak sampai bubur kalis.
- Masak santan sampai matang sambil diaduk-aduk.lalu dinginkan
- Masukkan sari buah naga (buah naga di blender lalu disaring) kedalam santan.
- Tuang saus buah naga diatas bubur.
- Bubur Sumsuum Buah Naga siap di sajikan.

# Tim Tahu Telur

## Bahan - Bahan :

- 500 gr (10 potong) Tahu
- 500 gram nasi putih
- 10 gr daging ayam
- 10 butir telur ayam
- 300 ml santan
- 50 ml minyak

*\*resep untuk 10 porsi*

ENERGI  
212,4  
kkal

PROTEIN  
11,9  
gr

LEMAK  
10,8  
gr





## Cara membuat :

### **Kaldu**

- Haluskan dan saring semua bahan.
- Campur dan aduk merata.
- Masukkan dalam wajan/panci berisi air mendidih.
- Tim/kukus sampai matang.
- Tim tahu telur siap di sajikan

# Otak-Otak Ayam Ikan

## Bahan - Bahan :

- 450 gr ayam cincang
- 625 gr ikan kembung
- 5 butir telur
- 300 ml santan
- 50 gram tepung terigu
- 25 ml minyak
- Daun pisang (opsional untuk membungkus)

*\*resep untuk 10 porsi*

ENERGI  
258,8  
kkal

PROTEIN  
21,3  
gr

LEMAK  
16,5  
gr





## Cara membuat :

- Giling/blender semua bahan lalu saring.
- Bentuk menjadi pipih memanjang seperti otak - otak (opsional boleh dibungkus daun pisang)
- Kukus sampai matang
- Otak - otak siap disajikan.

# Nasi Tim Ayam Lele

## Bahan - Bahan :

- 20 gr beras
- 15 gr (1.5 sdm) daging ayam giling
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele giling
- 10 gr (1 sdm) wortel iris lembut
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 1 buah kecil (50 g) jeruk
- 1.5 sdm bawang bombay iris halus

## Bumbu yang dihaluskan :

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

ENERGI  
199,6  
kkal

PROTEIN  
7,6  
gr

LEMAK  
8,3  
gr



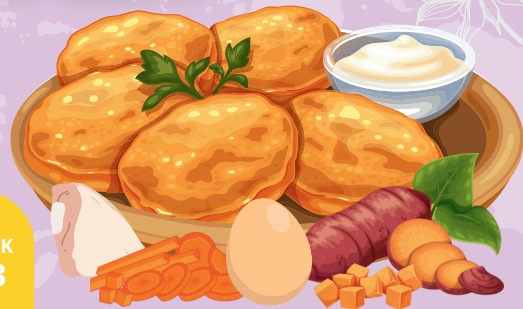
## Cara membuat :

- Tumis bumbu halus sampai harum dan masukkan irisan bawang bombay hingga layu
- Tambahkan daging ayam & daging lele giling serta irisan wortel dan air secukupnya, lalu aduk rata hingga warna daging ayam cincang berubah dan wortel matang dan tambahkan garam secukupnya.
- Masak hingga kuah agak mengental dan matang. (jangan lupa koreksi rasa)
- Masukan nasi di wadah tahan panas lalu tambahkan tumisan daging dan lele di atasnya, kemudian kukus/tim.
- Angkat lalu Sajikan bersama buah jeruk

# Nugget Sayuran

## Bahan - Bahan :

- 150 gr ubi jalar merah rebus, haluskan
- 50 gr (1 butir) telur ayam, kocok
- 30 gr daging ayam
- 1 cangkir bayam, cincang kasar
- 20 gr (2 sdm) wortel, parut kasar
- 3 siung bawang putih, cincang garam secukupnya
- minyak untuk menggoreng



ENERGI  
270,5  
kkal

PROTEIN  
10,6  
gr

LEMAK  
15,3  
gr

## Cara membuat :

- Campur bayam, wortel, ubi, telur, daging ayam, bawang putih dan garam aduk hingga rata
- Ambil 1 sendok makan adonan. Bentuk bulat pipih menggunakan tangan. Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
- Ambil 1 buah nugget, celupkan ke dalam kocokan telur. Masukkan pada wajan berisi minyak panas. Goreng nugget hingga berubah warna dan matang. Angkat dan tiriskan.
- Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
- Sajikan selagi hangat

# Lele Cincang Goreng

## Bahan - Bahan :

- 625 gr ikan lele, ambil dagingnya
- 100 gr tepung terigu
- 4 gr butir telur ayam
- 150 gr (3 ptg) tahu putih dihaluskan
- 5 siung Bawang Putih, dihaluskan
- garam & merica secukupnya

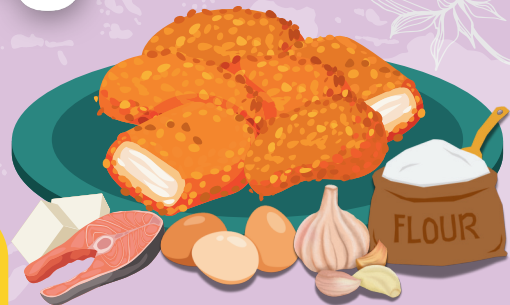
## Bahan Pencelup :

- 150 gr tepung panir
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- Minyak untuk menggoreng

ENERGI  
220,5  
kkal

PROTEIN  
14,7  
gr

LEMAK  
10,6  
gr



## Cara membuat :

- Masukkan daging ikan lele, tahu putih, bawang putih, telur, tepung terigu, garam dan merica. Aduk merata.
- Tuangkan adonan dalam loyang yang sudah diolesi minyak.
- Kukus selama 20 menit sampai matang, lalu diinginkan.
- Potong-potong atau cetak sesuai selera, lalu celupkan dalam kocokan telur ayam, gulingkan dalam tepung panir hingga semua terlapisi. Masukkan dalam freezer untuk hasil yang lebih bagus)
- Goreng dalam minyak panas hingga warna kuning kecoklatan.
- Sajikan selagi hangat.

**Bahan - Bahan :**

- 550 gr labu kuning, dikupas, kukus.
- 1,5 butir telur ayam
- 150 gr tepung terigu
- 50 gr Tepung maizena
- 150 gr susu bubuk
- 80 gr gula pasir
- 50 gr kelapa parut
- Vanili secukupnya

# Gethuk Labu Kuning



ENERGI  
205,9  
kkal

PROTEIN  
6,2  
gr

LEMAK  
5,9  
gr

## Cara membuat :

- Selagi hangat, campur labu kuning kukus, telur ayam, gula pasir, tepung terigu, tepung maizena, vanili dan susu bubuk hingga rata.
- Masukkan adonan ke dalam loyang, kemudian kukus 30 menit hingga matang.
- Dinginkan, lalu potong-potong bentuk persegi panjang dan beri taburan kelapa parut.
- Gethuk siap disajikan.

**Bahan - Bahan :**

- 300 gr tahu putih, haluskan
- 100 gr wortel, parut
- 2 siung bawang putih iris
- 3 siung bawang merah iris
- 10 gr daging ayam cincang
- 50 gr (1 butir) telur ayam
- 15 gr kerupuk aci
- 10 gr daun bawang
- 5 gr margarin
- 15 gr (1 sdm) tepung tapioka
- Beberapa helai daun pisang yang sudah dibersihkan

# Pepes Tahu Ndeso



ENERGI  
307,5  
kkal

PROTEIN  
17,9  
gr

LEMAK  
17,0  
gr

## Cara membuat :

- Tumis bawang hingga harum
- Masukkan daging ayam dan masak hingga berubah warna. Lalu sisihkan.
- Campurkan potongan tahu putih yang telah dihaluskan, wortel yang telah di parut, kerupuk aci yang telah direndam dan kocokan telur dan ayam. Aduk hingga merata.
- Siapkan daun pisang, ambil 2 sendok makan adonan, bungkus dengan daun pisang.
- Kukus hingga matang.
- Pepes tahu ndeso siap disajikan.

# Puding Kacang Hijau

## Bahan - Bahan :

- 200 gr kacang hijau
- 500 ml air (untuk merebus)
- 2 lembar daun pandan
- 1 bungkus agar-agar plain
- 200 ml santan
- 100 gr gula pasir

## Bahan Lapisan Putih :

- 300 ml susu cair UHT
- 6 gr tepung maizena
- 0,5 bungkus agar-aga plain
- 50 gr gula pasir

ENERGI  
124,5  
kkal

PROTEIN  
2,7 gr  
gr

LEMAK  
3,3 gr  
gr



## Cara membuat :

### Lapisan Kacang Hijau :

- Rebus kacang hijau dan daun pandan sampai empuk. Kemudian blender hingga halus.
- Campurkan bubur kacang hijau, agar-agar, santan dan gula pasir.
- rebus hingga mendidih.
- Jika sudah mendidih tuang dalam cetakan

### Lapisan Putih :

- Campur semua bahan kemudian rebus hingga mendidih, Tuangkan diatas lapisan kacang hijau.
- Tunggu hingga dingin dan mengeras, puding kacang hijau siap untuk disajikan.

# Sup Ayam Oyong Misoa

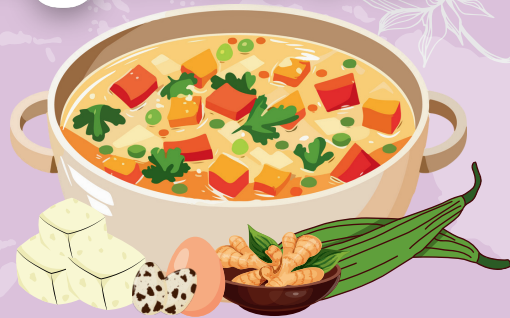
## Bahan - Bahan :

- 50 gr misoa, rendam dalam air panas, tiriskan.
- 100 gr dada ayam filet, potong dadu
- 12 butir telur puyuh, rebus terlebih dahulu
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 kotak tahu sutera, potong dadu
- 200 gr oyong, iris
- 1 buah wortel, kupas, potong dadu
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 3 gr jahe, memarkan
- 750 ml air
- ½ sdt kaldu jamur bubuk

ENERGI  
192  
kkal

PROTEIN  
10,9  
gr

LEMAK  
7,6  
gr





## Cara membuat :

- Didihkan air, masukkan bawang putih dan jahe.
- Tambahkan ayam dan wortel, masak hingga matang.
- Masukkan tahu, dan telur puyuh, aduk rata.
- Masukkan miso, oyong dan kaldu jamur bubuk. Aduk rata.
- Tuangkan telur, aduk perlahan hingga menyerupai pita.
- Angkat dan sajikan segera dengan ditemani nasi putih.

# Rolade Isi Ayam Sayur

## Bahan - Bahan :

2 butir telur ayam + 4.5 sdm tepung terigu + 75 ml air + 1.2 sdt garam

## Isian

- 150 gr daging ayam cincang
- 60 gr hati ayam, rebus & dicincang
- 45 g wortel
- 100 g bihun basah
- 30 ml minyak sayur
- 1 batang daun bawang
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 20 g tepung sagu
- 1.2 sdt garam & lada secukupnya
- 1 butir telur

ENERGI  
307,5  
kkal

PROTEIN  
17,9  
gr

LEMAK  
17,0  
gr



## Cara membuat :

- Kocok telur dan air, kemudian tambahkan tepung terigu dan garam. Aduk hingga merata
- Panaskan wajan, kemudian dadar adonan setipis mungkin. Lalu sisihkan.
- Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daging ayam cincang aduk sampai berubah warna. Kemudian masukkan hati ayam, bihun basah, daun bawang, dan parutan wortel. Kemudian tambahkan garam dan lada secukupnya.
- Tambahkan tepung sagu yang sudah ditambahkan air untuk mengentalkan adonan.
- Ambil satu lembar kulit lumpia, tambahkan adonan kemudian gulung dan lalisi menggunakan daun pisang.
- Kukus selama 30 menit.
- Kemudian bisa dipotong, celupkan kedalam telur lalu digoreng
- Rolade siap disajikan.

# Kroket Singkong

## Bahan - Bahan :

- 725 gr singkong, kupas cuci bersih
- Merica dan garam secukupnya

## Bahan Isi :

- 100 gr tepung terigu
- 500 gr daging ayam cincang
- 250 gr tempe, potong dadu kecil
- 225 gr wortel potong dadu kecil
- 3 batang seledri iris halus
- 5 bawang putih & 1/2 bombay iris.

## Bahan Pencelup :

- 5 butir ayam \*kocok lepas
- Tepung panir secukupnya
- Minyak untuk menggoreng



ENERGI  
423  
kkal

PROTEIN  
21,3  
gr

LEMAK  
22,7  
gr

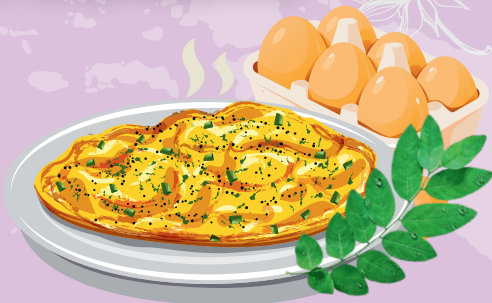
## Cara membuat :

- Kukus Singkong hingga empuk, lalu ditumbuk hingga lumat.
- Tambahkan bumbu merica dan garam serta sedikit minyak, aduk rata, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih & bawang bombay hingga harum, masukkan tepung terigu, aduk cepat hingga matang, kecilkan api.
- Masukkan wortel daging ayam cincang, tempe seledri, garam, gula dan merica, aduk rata.
- Setelah dingin, adonan singkong diisi adonan daging, kemudian bentuk hingga menjadi bulat panjang.
- Setelah semua selesai dibentuk, celupkan dalam kocokan telur, lalu balurkan dalam tepung panir.
- Goreng dalam minyak panas, hingga warna kuning keemasan.
- Sajikan selagi hangat.

**Bahan - Bahan :**

- 100 gr daun katuk
- 40 gr daging ayam
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm tepung maizena
- 40 g mie kering (direndam sampai lunak)
- 30 gr tomat, dibuang bijinya
- 30 gr wortel
- 1 sdt minyak sayur
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica
- 1 siung bawang merah & bawang putih, cincang halus.

# Omelet Daun Katuk



ENERGI  
513,8  
kkal

PROTEIN  
26,8  
gr

LEMAK  
21,5  
gr

## Cara membuat :

- Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan daging giling. Aduk sampai berubah warna. Angkat.
- Kocok lepas telur, masukkan mie yang sudah direndam, tambahkan garam dan merica bubuk.
- Tambahkan tomat, daun katuk, bahan tumisan, tepung maizena dan air. Aduk rata.
- Tuang di wajan dadar yang dioles minyak. Aduk-aduk. Tutup dan biarkan matang.
- Omelet daun katuk siap disajikan.

# Bola Tahu Daun Kelor

## Bahan - Bahan :

- 1 butir telur ayam kocok lepas
- 300 gr tahu, haluskan dengan garpu
- 100 gr daun kelor, iris tipis-tipis
- 4 sdm tepung terigu
- 1 ½ sdt jamur bubuk
- 1/3 sdt merica putih bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 2 sdm bawang putih goreng,
- 1 sdm bawang merah goreng,  
haluskan
- 1 batang daun saledri, iris tipis
- 200 ml minyak, untuk menggoreng

ENERGI  
519,8  
kkal

PROTEIN  
23,0  
gr

LEMAK  
23,2  
gr



## Cara membuat :

- Masukkan semua bahan di dalam mangkuk, aduk rata semua bahan kecuali minyak. Bagi adonan menjadi 15 bagian.
- Kemudian bentuk adonan menjadi bola.
- Goreng di dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.
- Sajikan segera.

# DAFTAR PUSTAKA

**PETUNJUK TEKNIS  
Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan  
Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil**

Kementerian Kesehatan RI  
Jakarta (2023)

**BUKU KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)**

Kementerian Kesehatan RI  
Jakarta (2020)

**Pedoman Gizi Seimbang  
Ibu Hamil dan Ibu Menyusui**

Kementerian Kesehatan RI  
Jakarta (2021)

**BUKU RESEP MAKANAN LOKAL BALITA DAN IBU HAMIL**

Kementerian Kesehatan RI  
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak  
Jakarta (2022)

**BUKU PMT LOKAL  
Bagi Ibu Hamil dan Balita**

DPC PERSAGI Kab.Banyumas & Dinkes Kab. Banyumas  
Kementerian Kesehatan RI  
2024

## BIODATA PENULIS



Penulis bernama lengkap R. Fitria Sinta Dewi merupakan anak pertama dari dua bersaudara, putri sulung pasangan suami istri bapak Agus Subagyo dan Ibu Karsi yang lahir di Bandung pada 24 Desember 2000. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis tinggal Dusun Jatirejo RT 001 RW 004, Desa Jatisari Kecamatan Jatisrono, Kabupaten Wonogiri, Provinsi Jawa Tengah. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Islam Rumpun Muslim lulus pada tahun 2012, SMP Negeri 1 Jatisrono lulus pada tahun 2015, SMK IT Al Huda Wonogiri lulus pada tahun 2018, Karantina Tahfidz Nasional pada tahun 2019, Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan program studi Sarjana Kebidanan pada tahun 2020. Penulis mempunyai ketertarikan terkait dengan isu kesehatan & sosial terkini, sehingga penulis berkesempatan untuk menuangkannya kedalam sebuah karya tugas akhir berbentuk booklet KIE yang berjudul "Menu Pemberian Makanan Tambahan" semoga booklet ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Moto penulis adalah "Hidup sekali jadilah berarti".

E-mail : [r.fitriasintadewi24@gmail.com](mailto:r.fitriasintadewi24@gmail.com).

CP : 0821 3384 3725

# CATATAN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA