



Pemberian Makan Untuk Bayi dan Anak

PMBA

Tuntunan Praktis Untuk Ibu



Penyusun :

Iskandar Arfan
Sayyidun Nisa Asy-Syifa
Andri Dwi Hernawan
Ayu Rizky
Marlenywati

Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Taufik dan Hidayahnya sehingga tim dapat menyelesaikan penyusunan booklet ini yang berjudul "PMBA tuntunan praktis untuk ibu". Terima kasih kepada Majelis Dikti Litbang Pusat Muhammadiyah (Program Risetmu Batch 6), Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak serta Kepala Puskesmas Parit Mayor Kota Pontianak bapak Sulistiyo Adhi Purnomo, S.Gz yang telah banyak membantu dalam merealisasikan kegiatan pengabdian masyarakat hingga terwujudnya booklet ini. Semoga booklet ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca untuk menambah pengetahuan mengenai PMBA dan berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat

Akhirnya dengan teriring do'a semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan pahala atas segala amal baik kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penyusunan booklet ini.

Pontianak, 1 Maret 2023

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Definisi PMBA.....	1
Definisi Menyusui.....	2
Definisi ASI Eksklusif.....	2
Definisi MP-ASI.....	2
Inisiasi Menyusui Dini.....	3
Manfaat Menyusui.....	3
Cara ASI Eksklusif.....	4
Pemberian ASI Ibu Pekerja.....	4
Anjuran Penyimpanan ASI Perah.....	5
Manfaat ASI Eksklusif.....	5
Cara Memberikan MP-ASI.....	6
Varian MP-ASI.....	7
Manfaat MP-ASI.....	8
Referensi.....	9



Apa Itu PMBA ?

Pemberian Makan untuk Bayi dan Anak fokus pada 1000 HPK Mulai dari bayi di dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun

Menurut rekomendasi UNICEF/WHO (2013) dalam The Community Infant and Young Child Feeding, standar emas pemberian makan bayi dan anak ada 4 antara lain Inisiasi Menyusu Dini (IMD), pemberian ASI Eksklusif, pemberian MP ASI dan melanjutkan pemberian ASI sampai usia 2 tahun atau lebih (Unicef, 2013)

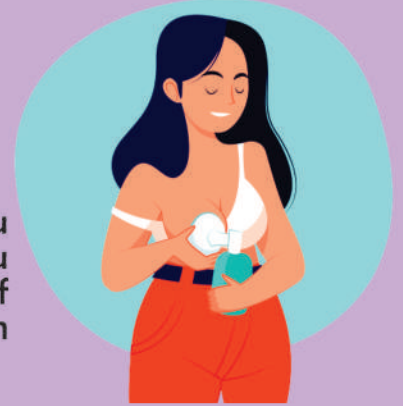
Menyusui Dini



Tindakan segera setelah lahir bayi diletakkan menempel di dada atau perut ibu dibiarkan merayap mencari puting, kemudian menyusui sampai puas. Proses ini berlangsung minimal 1 (satu) jam pertama sejak bayi lahir (Kemenkes, 2019)

Pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman lain kecuali vitamin, mineral atau obat-obatan dalam bentuk sirup. ASI Eksklusif diberikan mulai lahir sampai usia 6 bulan (WHO, 2003).

Asi Eksklusif




Makanan pendamping ASI



Pemberian Makanan Pendamping ASI (Complementary Feeding) adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. (UNICEF, 2013).

Inisiasi Menyusui Dini



Lakukan kontak kulit dengan kulit dengan cara meletakkan bayi di atas dada ibu, menghadap ibu dan tutupi keduanya dengan kain atau selimut

Ibu membantu memposisikan bayinya lebih dekat dengan payudara agar terstimulasi refleks rooting (tidak memaksakan memasukkan puting susu ibu ke mulut bayi)

Teruskan kontak kulit dengan kulit hingga menyusui pertama kali berhasil diselesaikan dan selama bayi menginginkannya (Kemenkes RI, 2020)

Manfaat Menyusui

- Menghangatkan bayi
- Ibu dan bayi menjadi tenang
- Pernafasan dan jantung bayi stabil
- Ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi akan lebih baik karena pada 1-2 jam pertama, bayi dalam keadaan siaga dan setelah itu bayi akan tidur dalam waktu yang lama
- Membantu/merangsang kontraksi rahim (uterus) sehingga mencegah perdarahan pasca bersalin (Kemenkes RI, 2020)



Cara ASI Eksklusif



Bayi hendaknya disusui tanpa dijadwal, tanpa pembatasan waktu dan frekuensi atau disebut juga menyusui semau bayi (on demand feeding) untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Menyusui sesering mungkin sesuai keinginan bayi 8 (delapan) sampai dengan 12 (dua belas) kali atau lebih dalam 24 jam. Pada saat menyusui biarkan bayi selesai menyusui dari satu payudara sampai bayi melepaskan sendiri, sebelum memberikan payudara yang lain agar bayi mendapatkan ASI akhir (hind milk) yang kaya akan lemak (Kemenkes RI, 2020)

Cara Pemberian ASI ibu bekerja dengan cara pemerah ASI :



- Ibu pemerah ASI 2-3 kali setiap hari kurang lebih 3 jam sekali
- ASI perah disimpan dalam wadah yang bersih dan ditutup serta diberikan label tanggal ASI diperah
- ASI perah disimpan sebanyak 15-60 ml per wadah atau sekali minum sesuai usia bayi untuk menghindari ASI perah terbuang karena tidak habis diminum oleh bayi
- Apabila ASI yang baru diperah tidak digunakan dalam 72 jam (3 hari), ASI perah didinginkan terlebih dahulu di lemari pendingin sebelum dibekukan di freezer
- Penggunaan ASI sebelum dihangatkan, ASI perah dikeluarkan dari freezer terlebih dahulu, disimpan selama 12 jam di rak bagian bawah kulkas agar menghindari perubahan suhu terlalu ekstrem
- ASI perah yang akan diberikan ke bayi dikeluarkan dari kulkas, dimasukkan ke dalam cangkir/gelas kaca bersih, direndam di dalam mangkuk berisi air hangat atau dapat menggunakan alat pemanas ASI
- ASI perah diberikan kepada bayi dengan cangkir/gelas atau sendok. ASI perah dituangkan ke dalam cangkir atau sendok secukupnya. Dekatkan cangkir atau sendok ke bibir bawah bayi dan biarkan bayi menghisap sedikit demi sedikit dengan lidahnya. Jangan menuangkan ASI ke dalam mulut bayi
- Botol dan dot tidak aman digunakan untuk memberi ASI perah karena sulit dibersihkan dan mudah terkontaminasi
- ASI perah beku yang sudah dicairkan selama 24 jam tidak boleh diletakkan di suhu ruang selama lebih dari 2 jam (Kemenkes RI, 2020)

Anjuran Penyimpanan ASI Perah

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag	15 °C	24 jam
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	27°C s/d 32 °C	4 jam
< 25 °C	6 - 8 jam	
Kulkas	< 4 °C	48-72 jam (2-3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	-15 °C s/d 0 °C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	-20 °C s/d -18 °C	3 - 6 bulan

(Sumber: Kemenkes RI, 2020)

Manfaat ASI eksklusif



- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mendapatkan anti tumor dari ibu
- Sumber zat gizi
- Meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu dan anak
- Mudah dicerna dan diserap secara efisien

- Mengupayakan pertumbuhan yang baik
- Mengurangi terjadinya kanker payudara pada ibu
- Mempercepat kembali berat badan semula ibu
- Memudahkan ibu dalam memberikan makanan kepada bayi karena ASI selalu tersedia dengan suhu yang sesuai dengan bayi (Kemenkes RI, 2020).





Cara memberikan MPASI

Usia	Jumlah Energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari	Konsistensi/ Tekstur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan	Variasi
6-8 bulan	200 kkal	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali setiap hari. 1-2 kali selingan dapat diberikan	Mulai dengan 2-3 sendok makan setiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga $\frac{1}{2}$ mangkuk berukuran 250 ml (125 ml)	ASI (bayi disusui sesering yang diinginkan) + Makanan hewani (makanan lokal) + Makanan pokok (bubur, makanan lokal lainnya) + Kacang (makanan lokal) + Buah-buah / sayuran (makanan lokal)
9-11 bulan	300 kkal	Makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi	3-4 kali setiap hari 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkuk ukuran 250 ml (125 – 200 ml)	
12-23 bulan	550 kkal	Makanan keluarga	3-4 kali setiap hari 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{3}{4}$ - 1 mangkuk ukuran 250 ml	
Jika Tidak Mendapat ASI(6-23 bulan)	Jumlah kalori sesuai dengan kelompok usia	Tekstur/ konsistensi sesuai dengan kelompok usia	Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan Tambahkan 1-2 kali makan ekstra 1-2 kali selingan dapat diberikan.	Jumlah setiap kali makan sesuai dengan kelompok umur, dengan penambahan 1-2 gelas susu per hari @250 ml dan 2-3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll)	

(Sumber: WHO, 2009; WHO, 2010; WHO/PAHO, 2003; UNICEF, 2013)



Varian MP-ASI

Makanan pokok
Biji-bijian, umbi-umbian
singkong, jagung
kentang, ubi ungu



Kacang-kacangan :
Kacang polong,
Kedelai, Kacang
tanah



Buah yg mengandung
Vitamin A dan Sayur :
Wortel, Pisang, tomat,
& lain-lain



Makanan zat besi
dari hewani :
daging, ayam, ikan



(Sumber: Kemenkes, 2014)

Manfaat MPASI



- Memenuhi kekurangan zat gizi makro dan zat gizi mikro (terutama Vitamin A, zat besi, dan Zinc) pada ASI yang sudah mulai berkurang saat usia 6 bulan.
- Protein hewani diutamakan dalam pemberian MP ASI untuk mencegah terjadinya anak stunting (pendek).
- Stimulasi keterampilan gerakan otot rongga mulut karena usia 6-9 bulan merupakan periode kritis untuk mengenalkan makanan padat untuk melatih keterampilan gerakan otot rongga mulut yang berguna untuk fungsi bicara. Apabila keterampilan tersebut tidak dilatih maka akan berisiko gangguan sulit makan dan fungsi bicara (Kemenkes RI, 2020).

Referensi

Kemenkes. 2012. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Air Susu Ibu Eksklusif. Jakarta

Kemenkes RI, 2014. Modul Pelatihan Konseling : Pemberian Makan Bayi dan Anak. Jakarta.

Kemenkes. 2019. Modul Pelatihan Pelatih Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak. Jakarta

Kemenkes RI, 2020. Pedoman Pemberian Makan Bayi Dan Anak. Jakarta.

UNICEF. 2013. Facilitator Guide: The Community Infant and Young Child Feeding (Counselling Package).

WHO. 2003. Global Strategi of Infant and Young Child Feeding. Geneva.

WHO. 2009. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbook for Medical Student and Allied Health Professionals. Geneva

WHO. 2010. Complementary Feeding: Family Foods for Breastfeed Children. Geneva



Terima Kasih