



Gizi Anak  
Usia 6 Bulan  
Hingga 6 Tahun

Kurikulum Pengasuhan Anak bagi Orangtua di Aceh ini dikembangkan bersama oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan United Nation's Children Fund (UNICEF).

Program ini terlaksana atas dukungan dari IKEA Foundation 

Agustus 2019





## **Gizi Anak Usia 6 Bulan Hingga 6 Tahun**

---

**Pertemuan 8**

### **Tujuan:**

1. Meningkatkan pengetahuan orangtua akan gizi anak khususnya pada bayi 6 bulan hingga anak berusia 6 tahun.
2. Meningkatkan praktik pemberian makanan bergizi.

### **Durasi:**

1 jam 10 menit

### **Alat dan Bahan:**

- Buku Menjadi Orangtua Hebat
- Buku KIA

### **Cara membaca dan menggunakan dokumen panduan pertemuan ini:**

- Panduan pertemuan ini berisikan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan kader selama pertemuan. Kader perlu membaca instruksi-instruksi yang ada sebelum melaksanakan kegiatan yang diminta.
- Kalimat yang tertulis di dalam kotak berwarna **hijau** adalah materi yang perlu dibacakan kader langsung kepada peserta seperti yang tertulis.
- Untuk membantu menjelaskan topik pertemuan, kader akan menggunakan lembar balik dengan cara penggunaan sebagai berikut:
  - Masukkan tangan kiri ke dalam lipatan segitiga lembar balik.
  - Arahkan lembaran judul (dan lembaran untuk peserta pada halaman-halaman berikutnya) kepada peserta. Pastikan bahwa peserta paling belakang dapat melihat gambar dan tulisan yang ada.
  - Lembaran yang menghadap kader adalah petunjuk dan bahan penjelasan yang perlu dibacakan langsung oleh kader pada saat menyampaikan materi.
  - Kader dapat membalik lembar demi lembar selama pertemuan berlangsung, sambil membacakan penjelasan pada lembaran untuk kader.

## Pembukaan

5'

1. Kader mengucapkan salam dan menyampaikan tujuan dari pertemuan.

Bapak/Ibu, terima kasih telah hadir kembali dalam pertemuan kita pada hari ini. Hari ini adalah pertemuan kita yang ke-delapan dan kita kali ini akan membahas tentang **gizi anak usia 6 bulan hingga 6 tahun**

### Catatan untuk kader:

Kader bisa menyambut peserta dengan menyapa dan menyebut nama peserta langsung.

- 2.. Kader memimpin doa. Jika memungkinkan, kader meminta salah satu peserta untuk secara sukarela memimpin doa.
3. Kader mengajak peserta untuk mengingat kembali apa yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai pertemuan hari ini, apakah ada Bapak/Ibu yang bisa mengingatkan kita bersama tentang apa yang kita pelajari dalam pertemuan sebelumnya?

### Catatan untuk kader:

Jika tidak ada peserta yang ingat, kader bisa mengingatkan kembali secara umum apa saja yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, yaitu gizi ibu hamil dan bayi

4. Kader bertanya kepada peserta tentang tugas rumah yang sudah dilakukan.

Bapak/Ibu, saya juga ingin menanyakan apakah Bapak/Ibu sudah sempat mengerjakan tugas rumah yang kita bahas pada pertemuan yang lalu:

- Apakah Bapak/Ibu sudah menyampaikan apa yang dipelajari kepada anggota keluarga di rumah?
- Apakah Bapak/Ibu sudah melakukan stimulasi atau rangsangan perkembangan anak sesuai KKA? Apa saja yang Bapak/Ibu lakukan?
- Apakah ibu sudah mengonsumsi makanan bergizi seimbang? Baik untuk ibu yang sedang hamil maupun untuk bayi sampai 6 bulan?

5. Kader melakukan penyegaran suasana dengan memeragakan **salam BKB**, dan meminta peserta untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan kader.

Kader mengucapkan  
**“Salam BKB!”**

Peserta dan kader menjawab dengan:



**“Orangtua hebat”** (sambil gerakan mengacungkan dua ibu jari)



**“Balita cerdas”** (sambil menunjuk ke kening dengan dua jari telunjuk)



**“Keluarga bahagia”** (sambil membuat gerakan tangan membuat simbol hati)

## Pengenalan Topik

5'

- 6 Kader menyampaikan bahwa pertemuan ini merupakan kelanjutan dari pertemuan sebelumnya tentang gizi.

Ibu dan Bapak sekalian, kali ini kita akan melanjutkan diskusi mengenai gizi sebagai lanjutan dari pertemuan sebelumnya. Sebelumnya kita membahas gizi untuk bayi hingga usia 6 bulan, maka hari ini pembahasan dilanjutkan untuk gizi pada usia 6 bulan hingga 6 tahun.



7. Kader mengajak peserta untuk menyebutkan contoh-contoh makanan yang dibutuhkan oleh anak sebagai sumber tenaga, untuk pertumbuhan dan mengatur keseimbangan gizi.

Sebelum kita bahas apa yang dimaksud dengan makanan bergizi, saya ingin mengajukan beberapa pertanyaan:

- Bisakah Bapak/Ibu menyebutkan contoh makanan yang merupakan sumber tenaga bagi anak?
- Sebutkan juga contoh makanan yang berguna untuk pertumbuhan anak?
- Apa saja contoh makanan yang mengandung vitamin?

8. Kader memberikan kesempatan pada beberapa peserta untuk menyampaikan jawaban, mengucapkan terima kasih, dan menyimpulkan.

Dari beberapa jenis makanan yang Bapak/Ibu sebutkan tadi, terdapat makanan-makanan yang merupakan makanan bergizi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat atau unsur yang dibutuhkan oleh tubuh untuk bertenaga, bertumbuh dan berfungsi dengan baik. Ada tiga kelompok makanan bergizi:

- Makanan bergizi sebagai sumber tenaga, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat.

Contohnya: nasi, jagung, ubi, roti.

- Makanan bergizi sebagai sumber pembangun, yaitu makanan yang mengandung protein. Contohnya: daging, ikan, telur, tahu.
- Makanan bergizi yang berguna untuk menjaga tubuh berfungsi dengan baik (zat pengatur), yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Contohnya: sayur-sayuran dan buah-buahan.

Ketiga sumber makanan tersebut harus diberikan kepada anak secara rutin, yaitu 3 kali sehari dan diberikan secara seimbang antara karbohidrat, protein, sayur-sayuran dan buah-buahan, agar pertumbuhan anak bisa maksimal.

## Kegiatan Inti

30'

9. Kader mengajak peserta untuk berdiskusi kelompok. Kader membagi peserta ke dalam 3 kelompok. Setiap kelompok diminta untuk mendiskusikan pertanyaan berikut selama 5 menit dan kemudian setiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya.

Kelompok 1:

- Bagaimana pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat? (usia berapa dan seperti apa sebaiknya bentuk makanannya?).

#### Kelompok 2:

- Buatlah contoh menu MP-ASI dengan gizi seimbang untuk anak usia 9 bulan dengan menggunakan sumber makanan yang ada di sekitar (termasuk menentukan bentuk makanannya, jumlah/porsi yang harus dimakan).

#### Kelompok 3:

- Buatlah contoh makanan tidak sehat yang ada di sekitar kita yang sering dikonsumsi anak. Diskusikan bagaimana caranya agar anak mengurangi konsumsi makanan tidak sehat (jajan tidak sehat).

10. Kader menyampaikan informasi yang lengkap tentang pemenuhan gizi anak usia 6 bulan hingga 2 tahun dengan menggunakan Buku KIA halaman 53, 54 dan 59 (cetakan 2016).

#### **Makanan Pendamping ASI yang tepat sesuai usia anak**

MP-ASI yang baik:

1. Padat energi, protein dan zat gizi mikro (zat besi, Zinc, Kalsium, Vit. A, Vit. C dan Folat)
2. Tidak berbumbu tajam, tidak menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet.
3. Mudah ditelan dan disukai anak.
4. Tersedia lokal dan harga terjangkau.

Umur	Bentuk Makanan	Berapa Kali Sehari	Berapa Banyak Setiap Kali Makan
6-9 Bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ASI</li> <li>- Makanan lumat (bubur dan makanan keluarga yang dilumatkan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teruskan pemberian ASI sesering mungkin</li> <li>- Makanan lumat 2-3 kali sehari</li> <li>- Makanan selingan 1-2 kali sehari (buah, biskuit)</li> </ul>	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan, tingkatkan perlahan sampai 1/2 mangkuk berukuran 250ml
9-12 Bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ASI</li> <li>- Makanan lembek atau dicincang yang mudah ditelan anak.</li> <li>- Makanan selingan yang dapat dipegang anak diberikan diantara waktu makan lengkap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teruskan pemberian ASI</li> <li>- Makanan lembek 3-4 kali sehari</li> <li>- Makanan selingan 1-2 kali sehari.</li> </ul>	1/2 sampai dengan 3/4 mangkuk berukuran 250ml
12-24 Bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan keluarga</li> <li>- Makanan yang dicincang atau dihaluskan jika diperlukan.</li> <li>- ASI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makanan keluarga 3-4 kali sehari</li> <li>- Makanan selingan 1-2 kali sehari.</li> <li>- Teruskan pemberian ASI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3/4 sampai dengan 1 mangkuk ukuran 250ml.</li> <li>- 1 potong kecil ikan/daging/ayam/telur.</li> <li>- 1 potong kecil tempe/tahu atau 1 sdm kacang-kacangan</li> <li>- 1/4 gelas sayur</li> <li>- 1 potong buah</li> <li>- 1/2 gelas bubur/1 potong kue/1 potong buah</li> </ul>

Contoh menu MP-ASI dengan gizi seimbang untuk anak berusia 9 bulan:

## PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI & PERKEMBANGAN ANAK

### CARA MEMBUAT MP-ASI UNTUK ANAK USIA 6-9 BULAN

**JANGAN MENGGUNAKAN PERALATAN DARI PLASTIK DAN MELAMIN!**



### BUBUR SUMSUM KACANG HIJAU

#### Bahan:

- 15 gr (1,5 sdm) tepung beras.
- 10 gr (1 sdm) kacang hijau, rebus, haluskan.
- 75 cc (1/3 gelas belimbing) santan encer.
- 20 gr daun bayam, iris halus.

#### Cara membuat:

1. Rebus kacang hijau dan daun bayam, saring dengan saringan atau blender halus, sisihkan.
2. Campurkan sedikit air dengan tepung beras hingga larut, tambahkan santan, masak di atas api kecil hingga matang.
3. Tambahkan hasil saringan no. 1, aduk rata.

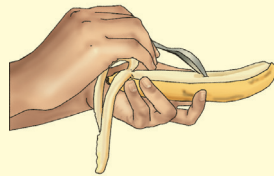
### PISANG LUMAT HALUS (contoh selingan)

#### Bahan:

- Pisang masak 1 buah.

#### Cara membuat:

- Cuci kulit pisang sampai bersih
- Kupas kulitnya separuh
- Keroklah pisang dengan sendok kecil
- Segera berikan kerokan pisang kepada bayi



Beberapa contoh makanan yang tidak sehat namun sering dikonsumsi anak:

- Permen
- Makanan ringan mengandung MSG/penyedap makanan, pengawet, pewarna buatan
- Minuman bersoda dan pemanis buatan

## Kesimpulan

10'

11. Kader meminta kesediaan beberapa peserta untuk menyampaikan pendapat tentang apa yang sudah dipelajari hari ini dan menyimpulkan.

- Makan gizi seimbang mengandung zat energi (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Kekurangan makanan bergizi akan menghambat tumbuh kembang anak.
- Sumber karbohidrat tidak hanya nasi, tapi bisa juga jagung, kentang, ubi-ubian, gandum, roti. Kenalkan anak pada jenis makanan pokok/sumber karbohidrat lainnya.
- Jika anak tidak mendapatkan asupan gizi seimbang secara terus menerus, maka akan mengalami permasalahan gizi. Jika anak mengalami kekurangan gizi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yaitu

sejak bayi dalam kandungan sampai anak berusia dua (2) tahun, maka akan menyebabkan *stunting*. *Stunting* adalah kondisi dimana tinggi badan anak tidak sesuai dengan umurnya, yang berdampak pada tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

- Ingatlah bahwa memberikan makanan bergizi kepada anak adalah perintah Allah SWT. Bagi yang mengerjakan akan mendapatkan pahala yang besar.
- Ingat kembali bahwa setiap perbuatan kita sebagai manusia dan sebagai orangtua akan diminta pertanggungjawaban di akhirat kelak. Maka pastikan makanan yang kita berikan pada anak tidak hanya halal tapi juga bergizi.

## Pengisian KKA

5'

12. Kader membantu setiap peserta mengisi Kartu Kembang Anak (KKA).
13. Jika kader menemukan ada **anak yang belum mampu melakukan tugas perkembangan sesuai usianya**, yang ditunjukkan oleh titik perpotongan antara garis tegak (merupakan tugas perkembangan) dan garis datar (merupakan umur anak dalam hitungan bulan) yang berada di bawah garis merah, maka kader memberikan tugas rumah kepada **orangtua untuk melakukan stimulasi (rangsangan)** kepada anak sesuai dengan

yang disarankan di KKA. **Sampaikan kepada orangtua dari anak tersebut untuk tidak merasa malu** jika anaknya belum mampu melakukan tugas perkembangan, karena **kecepatan perkembangan setiap anak berbeda-beda**.

14. Kader perlu memastikan orangtua telah melakukan tugas rumah untuk melakukan rangsangan (stimulasi) pada pertemuan sebelumnya. Jika anak masih belum dapat melakukan tugas perkembangannya meskipun sudah dilakukan rangsangan (stimulasi) maka sarankan orangtua untuk merujuk (membawa) anak ke Puskesmas terdekat atau tenaga ahli tumbuh kembang lainnya (dokter, psikolog, tenaga pendidik) agar mendapatkan bantuan lebih lanjut.

## Tugas Rumah

5'

- 15 Kader meminta peserta untuk **melakukan tugas rumah** sebagai berikut. Sampaikan juga bahwa tugas rumah ini akan ditinjau bersama pada pertemuan berikutnya.

- Menyampaikan apa yang sudah dipelajari pada hari ini kepada anggota keluarga di rumah.
- Menstimulasi perkembangan anak sesuai hasil dari KKA.
- Berkomitmen untuk selalu memberikan makanan bergizi bagi anak dengan bentuk dan porsi yang sesuai usia dan kebutuhan anak/



- Makan bersama anak dan anggota keluarga lainnya, sambil menceritakan tentang makanan yang dihidangkan (makanan gizi seimbang).
- Membatasi jajanan yang tidak sehat, yang mengandung MSG, pengawet, pewarna, dan terlalu manis bagi anak dan seluruh keluarga.

## Penutup

5'

16. Kader menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (hari, tanggal, waktu dan tempat) dan meminta salah seorang peserta menjadi relawan. Tugas dari relawan adalah untuk membantu mengingatkan peserta lainnya untuk hadir pada pertemuan selanjutnya.
17. Kader mengingatkan tentang KB dengan menyampaikan hal-hal berikut.

Bapak/Ibu yang belum ber-KB, ingatlah manfaat KB diantaranya adalah dapat mengurangi resiko kehamilan pada ibu, yang dikenal dengan sebutan 4T:

- Terlalu muda (usia di bawah 16 tahun)
- Terlalu tua (usia di atas 35 tahun)
- Terlalu sering/dekat (perbedaan usia antar anak sangat dekat)
- Terlalu banyak (memiliki banyak anak).

18. Kader mengucapkan terima kasih atas kehadiran para peserta dalam kegiatan ini.
19. Kader meminta salah seorang peserta untuk memimpin doa penutup kegiatan.
20. Kader menutup kegiatan dengan yel-yel orangtua hebat atau yel-yel kelompok masing-masing.

Kader mengajak peserta melakukan yel-yel orangtua hebat.

Kader mengatakan **“Mau jadi orangtua hebat?”**

Peserta dan kader menjawab dengan: **“Ayo ke BKB”**  
(sambil gerakan kedua tangan gaya mengajak orang ikut serta)

#### **Catatan untuk kader:**

Jika pertemuan ini bukan dalam bentuk pertemuan BKB, kader bisa mengganti istilah BKB dengan nama lain sesuai dengan nama pertemuan, misalnya: posyandu, kelas ibu, PKK, dan lain sebagainya.

## Bahan Bacaan Pertemuan 8

### Cara pemberian MP-ASI

- ASI tetap diberikan, kemudian MP-ASI.
- Berikan aneka makanan yang terdiri dari:
  - Makanan pokok, seperti: nasi, sagu, ubi
  - Lauk hewani, seperti: ikan, telur, ayam, daging
  - Lauk nabati, seperti: tempe, tahu, kacang-kacangan
  - Sayur dan buah-buahan
  - Beri makanan selingan 2x sehari, seperti: kacang hijau, pisang, kue tradisional
- Utamakan memberikan MP-ASI dari bahan makanan lokal. Jika menggunakan MP-ASI buatan pabrik, pastikan produk yang dikonsumsi tidak kadaluwarsa.
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok.
- Ajari anak minum sendiri dari gelas.
- Perhatikan kebersihan makanan dan alat makan yang digunakan.



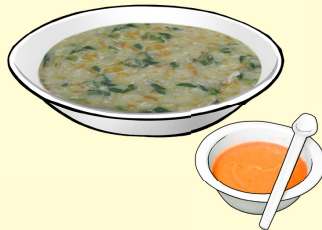
## Contoh menu MP-ASI dengan gizi seimbang untuk anak berusia 9-12 bulan

### PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI & PERKEMBANGAN ANAK

#### CARA MEMBUAT MP-ASI UNTUK ANAK USIA 9-12 BULAN

Jangan menggunakan peralatan dari plastik dan melamin!

#### Nasi Tim Bayam Saos Pepaya dari menu keluarga (MP-ASI Lengkap)



##### Bahan:

1. 1/2 gelas nasi
2. 1 potong sedang tempe goreng tanpa garam
3. 2 sdm bayam bening dan wortel  
1 sdt minyak kelapa  
75 cc (1/3 gelas belimbing) air kaldu/kuah sayur
4. 1/2 potong sedang pepaya dihaluskan

##### Cara membuat:

1. Masukkan nasi aron, ikan, tempe, minyak kelapa ke dalam mangkok tim.
2. Tambahkan air kaldu, tim hingga matang.
3. Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang.
4. Angkat, sajikan dengan saos pepaya.

#### Nasi Tim Kacang Merah (MP-ASI sederhana)

##### Bahan:

- 50 gr nasi aron
- 20 gr (2 sdm) kacang merah, tumbuk kasar
- 25 gr labu siam, iris tipis
- 1 sdt minyak kelapa

Dapat ditambahkan daun bawang, seledri, bawang bombay



##### Cara membuat:

1. Letakkan nasi aron, kacang merah dan air dalam wadah tim.
2. Tambahkan minyak kelapa, tim hingga matang.
3. Tambahkan labu siam, tim hingga matang.
4. Siap dihidangkan.



## Tips makanan sehat untuk anak

- Cobalah untuk mengamati pola makan/camilan anak-anak dan pola aktivitas fisik sehingga dapat membantu mereka menyeimbangkan jumlah dan jenis makanan yang mereka makan dengan jumlah aktivitas fisik yang mereka lakukan.
- Dorong keluarga untuk makan setidaknya 5 porsi sayuran dan buah sehari. Dapat memulai hari dengan jus buah murni atau sayuran. Sajikan sayur pada saat makan siang dan buah sebagai camilan di sore hari. Sertakan sayuran kembali pada saat makan malam.
- Tinggalkan jenis-jenis makanan seperti permen, minuman ringan, minuman kotak, keripik dan kue. Gantikan makanan-makanan ini dengan buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak atau tanpa lemak. Dengan tidak membeli atau jajan makanan-makanan seperti ini, anak akan belajar membuat pilihan makanan sehat di luar rumah juga.
- Sajikan porsi makan anak-anak, dan biarkan anak meminta lebih jika masih lapar. Jangan paksa anak-anak untuk menyantap habis makanan mereka.

## **Tips memberikan gizi seimbang pada anak**

- **Tepat Jenis**

Sejak dini anak harus dikenalkan dengan berbagai jenis makanan yang memuat nutrisi baik yang dibutuhkan anak, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayur-sayuran dan buah-buahan. Orangtua perlu memahami jenis-jenis makanan yang mengandung nutrisi-nutrisi tersebut.

- **Tepat Jumlah**

Porsi makanan yang akan diberikan kepada anak bisa disesuaikan dengan ukuran tangan anak.

Contohnya:

- Karbohidrat sebagai sumber tenaga (berupa nasi, roti, kentang) diberikan sebanyak satu kepalan erat tangan anak
- Protein sebagai sumber pembangun (berupa daging, ikan, tahu/tempe) diberikan sebanyak satu telapak tangan anak (tanpa dikepal)
- Sayur-sayuran sebanyak dua telapak tangan anak yang disatukan
- Buah-buahan sebanyak satu kepalan tangan anak

- **Tepat Jadwal**

Hal penting yang juga harus diperhatikan dalam memberikan makanan pada anak adalah jadwal yang teratur dan tidak berubah-ubah. Bila anak terbiasa makan tiga kali sehari, jangan diubah menjadi 4 kali sehari. Begitu juga dengan jam makannya, bila anak biasa sarapan jam 7 pagi, maka usahakan sarapan sudah tersedia pada jam tersebut setiap harinya.



