

Prinsip dan Strategi Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu pada Bayi dan Anak Usia 6-23 bulan

Ines Ratni Pravitasari*, Sonya Hayu Indraswari²
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Abstrak

Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan pemberian makanan tambahan ketika ASI atau susu formula saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Bayi dan balita yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan memerlukan asupan gizi yang cukup dan beragam untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Periode ini merupakan periode sangat penting dalam perkembangan anak-anak untuk belajar menerima makanan dan minuman sehat serta menerapkan pola makan jangka panjang. Pemberian MPASI yang tepat sesuai dengan prinsip pemberian MPASI dapat memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya di usia 6-23 bulan pertama kehidupannya. Pemberian gizi yang tidak adekuat pada masa awal kehidupan akan mengakibatkan terjadinya kegagalan tumbuh (*growth faltering*) sehingga anak menjadi lebih pendek dari ukuran normal anak seusianya. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang tepat sangat penting karena dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan anak.

Kata kunci: ASI, bayi, MPASI, nutrisi

Principles and Strategies for Providing Complementary Foods to Infants and Children Aged 6-23 Months

Abstract

Providing complementary foods (MPASI) is the provision of additional food when breast milk or formula milk alone is no longer sufficient to meet nutritional needs. Infants and toddlers who are in the growth and development period require sufficient and varied nutritional intake to optimize their growth and development. This period is very important for children to accept healthy food and drinks and to implement long-term eating patterns. Inadequate nutrition in the early stages of life will result in growth faltering so that children become shorter than the normal size of children their age. Providing appropriate complementary foods is very important because it can have an impact on various aspects of a child's life.

Keywords: breastmilk, baby, nutrition, complementary foods

Korespondensi : Ines Ratni Pravitasari, Alamat: Perum Gunung Batu Permai, Kabupaten Jember, HP : 085649507909, email : inesratnip@unej.ac.id

Diterima : 18 Juni 2025

Direview : 20 Juni 2025

Publish : 29 Juni 2025

Pendahuluan

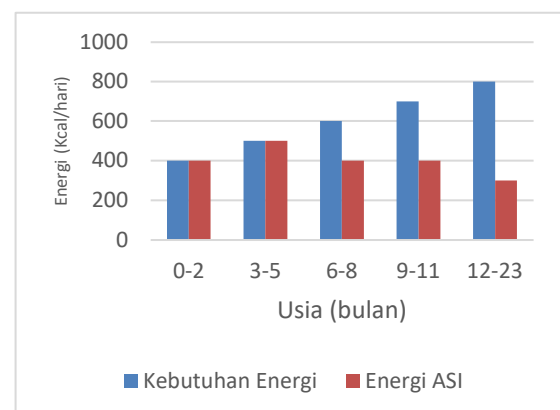
Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan pemberian makanan tambahan ketika ASI atau susu formula saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Lutter et al., 2021). Pemberian MPASI ini dimulai pada usia 6 bulan dan berlanjut hingga usia 23 bulan. Periode ini merupakan periode sangat penting dalam perkembangan anak-anak untuk belajar menerima makanan dan minuman sehat serta menerapkan pola makan jangka panjang (Birch & Doub, 2014). Periode ini juga bertepatan dengan periode puncak risiko terhambatnya pertumbuhan dan kekurangan gizi (R. E. Black et al., 2013). Dampak langsung dari kekurangan gizi mulai dari dalam rahim dan 6 bulan pertama kehidupan diantaranya adalah gangguan pertumbuhan, morbiditas dan mortalitas yang signifikan, dan perkembangan motorik, kognitif, dan sosial emosional yang tertunda. Hal ini kemudian dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM). Dalam jangka panjang, kekurangan gizi pada anak usia dini menyebabkan berkurangnya kapasitas kerja dan pendapatan, sedangkan pada anak perempuan, berkurangnya kapasitas reproduksi (R. E. Black et al., 2013). Pemberian makanan pendamping yang tidak tepat dapat menyebabkan kelebihan berat badan, diabetes tipe 2, dan disabilitas di masa dewasa (World Health Organization, 2017). Dua tahun pertama kehidupan juga merupakan periode kritis bagi perkembangan otak, perolehan bahasa dan jalur sensorik untuk penglihatan dan pendengaran, serta pengembangan fungsi kognitif yang lebih tinggi (M. M. Black et al., 2017). Pada tahun 2012, World Health Assembly in its Resolution mendukung rencana implementasi Komprehensif untuk nutrisi ibu, bayi, dan anak kecil, yang menetapkan enam target nutrisi global untuk tahun 2025 (McGuire, 2015). Pemberian makanan pendamping yang tepat, penting untuk mendorong pertumbuhan yang sehat, secara langsung terkait dengan tiga dari enam target SDGs yaitu: 1) pengurangan 40% dalam jumlah anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami stunting, 2) mengurangi dan mempertahankan wasting anak hingga kurang dari 5%; dan 3) tidak ada peningkatan kelebihan berat badan pada anak. Pemberian makanan pendamping yang tepat juga penting untuk mencapai

beberapa target dalam *Sustainable Development Goals (The Sustainable Development Goals Report 2016, n.d.)*.

Oleh karena itu, pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang tepat sangat penting karena dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan anak.

Gizi Bayi dan Balita

Prinsip dasar hidup manusia adalah membutuhkan makanan yang menjadi sumber zat gizi bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Zat gizi menjadi sumber tenaga untuk beraktivitas, berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, berperan mengganti jaringan tubuh yang rusak, zat pembangun, zat pengatur dan menjadi pelindung bagi tubuh untuk mencegah timbulnya penyakit. Tahun pertama kehidupan manusia merupakan periode yang sangat berpengaruh terhadap kelangsungan hidup di masa mendatang. Salah satu faktor penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada bayi dan balita adalah asupan zat gizi. Asupan gizi yang tidak adekuat pada masa awal kehidupan akan mengakibatkan terjadinya kegagalan tumbuh (*growth faltering*) sehingga anak menjadi lebih pendek dari ukuran normal anak seusianya. Selain gagal tumbuh, kerusakan sel dan jaringan pada masa awal kehidupan yang disebabkan karena kekurangan asupan atau asupan yang tidak adekuat akan menjadi kerusakan yang bersifat irreversible (Supardi, 2023). Kebutuhan energi dan nutrisi anak hingga usia 6 bulan dapat tercukupi oleh pemberian air susu ibu (ASI) saja sebagaimana terlihat dalam grafik berikut.



Grafik 1. Kebutuhan Energi bayi dan balita

(IDAI, 2018)

Berdasarkan grafik, terlihat bahwa pada rentang usia 0-6 bulan kebutuhan energi harian bayi dapat dipenuhi dengan ASI saja. Namun ketika berusia diatas 6 bulan, maka ASI saja tidak mampu untuk mencukupi kebutuhan energi harian bayi sehingga diperlukan kalori tambahan dari MPASI (IDAI, 2018).

Strategi Pemberian MPASI

Dalam pemberian MPASI, beberapa strategi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tepat waktu

MPASI diberikan ketika ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Yaitu tepat ketika bayi berusia 6 bulan. Selain itu ketika berusia 6 bulan diharapkan bayi telah mampu untuk duduk dengan leher tegak dan mengangkat kepalanya sendiri tanpa memerlukan bantuan, mampu menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, misalnya mencoba meraih makanan yang ada dihadapannya, anak menjadai lebih lapar dan tetap menunjukkan tanda lapar seperti gelisah dan tidak tenang walaupun ibu sudah memberikan ASI secara rutin

2. Adekuat

Bayi memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda dari orang dewasa, dan masa-masa awal kehidupan adalah periode krusial di mana nutrisi yang tepat dapat menentukan kualitas kesehatan di masa depan. MPASI yang diberikan harus memenuhi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien yang dibutuhkan anak.

3. Aman dan Higienis

Proses persiapan dan pembuatan MPASI harus menggunakan cara, bahan, dan alat yang aman serta higienis. Proses ini dapat dijaga dengan memastikan kebersihan dan peralatan makan yang digunakan untuk menyiapkan dan menyajikan MPASI, mencuci tangan ibu dan bayi sebelum makan, menyimpan maknan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman, memisahkan telean yang digunakan untuk memotong bahan makanan mentah dan bahan makanan matang.

4. Diberikan secara Responsif

MPASI diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar atau kenyang dari anak. Sinyal lapar anak dapat ditunjuukkan dengan mencondongkan badan ke arah makanan dan membuka mulutnya atau menjulurkan lidah, terlihat bersemangat dan senang saat melihat makanan, mata fokus kepada makanan dan matanya terus mengikuti ke mana arah makanan bergerak, menangis. Tangisan karena lapar umumnya terdengar singkat, bernada rendah, serta mengengang dan mereda.

(IDAI, 2018)

Prinsip Pemberian MPASI Menurut WHO

Pada tahun 2023, WHO mengeluarkan panduan terbaru perihal pemberian MPASI. Adapun beberapa hal yang direkomendasikan WHO adalah sebagai berikut:

1. Pemberian ASI harus dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun atau lebih. Untuk melaksanakan rekomendasi ini, semua ibu menyusui memerlukan lingkungan yang mendukung dan layanan yang mendukung.
2. Pemberian susu untuk bayi berusia 6–11 bulan yang diberi susu selain ASI, susu formula atau susu hewani dapat diberikan. Sedangkan pemberian Usia. Susu untuk anak usia 12–23 bulan yang diberi susu selain ASI, susu hewani harus diberikan. Susu formula lanjutan tidak direkomendasikan.
3. Pengenalan makanan pendamping ASI. Bayi harus diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI pada usia 6 bulan (180 hari) sambil tetap menyusui
4. Keanekaragaman makanan. Bayi dan anak usia 6–23 bulan harus mengonsumsi makanan yang beragam. Makanan sumber hewani, termasuk daging, ikan, atau telur, harus dikonsumsi setiap hari. Buah dan sayuran harus dikonsumsi setiap hari. Kacang-kacangan, kacang-kacangan, dan biji-bijian harus dikonsumsi secara sering, terutama jika daging, ikan, atau telur dan sayuran dibatasi dalam makanan.
5. Makanan dan minuman yang tidak sehat. Makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak trans yang tinggi tidak boleh dikonsumsi, minuman yang mengandung gula tidak boleh dikonsumsi, pemanis non-gula tidak boleh dikonsumsi,

- konsumsi jus buah 100% harus dibatasi .
6. Suplemen gizi dan produk makanan yang difortifikasi. Dalam beberapa konteks di mana kebutuhan gizi tidak dapat dipenuhi dengan makanan yang tidak difortifikasi saja, anak-anak berusia 6–23 bulan dapat memperoleh manfaat dari suplemen gizi atau produk makanan yang difortifikasi.
 7. Pemberian makan responsive. Anak-anak berusia 6–23 bulan harus diberi makan

Simpulan

Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan pemberian makanan tambahan ketika ASI atau susu formula saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Bayi dan balita yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan memerlukan asupan gizi yang cukup dan beragam untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Pemberian MPASI yang tepat sesuai dengan prinsip pemberian MPASI dapat memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya di usia 6-23 bulan pertama kehidupannya. Pemberian gizi yang tidak adekuat pada masa awal kehidupan akan mengakibatkan terjadinya kegagalan tumbuh (*growth faltering*) sehingga anak menjadi lebih pendek dari ukuran normal anak seusianya. Selain gagal tumbuh, kerusakan sel dan jaringan pada masa awal kehidupan yang disebabkan karena kekurangan asupan atau asupan yang tidak adekuat akan menjadi kerusakan yang bersifat *irreversible*.

Daftar Pustaka

- Birch, L. L., & Doub, A. E. (2014). Learning to eat: Birth to age 2 y. *American Journal of Clinical Nutrition*, 99(3). <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069047>
- Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77–90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- responsif, yang didefinisikan sebagai “praktik pemberian makan yang mendorong anak untuk makan secara mandiri dan sebagai respons terhadap kebutuhan fisiologis dan perkembangan, yang dapat mendorong pengaturan diri dalam makan dan mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan social”(Pérez-Escamilla et al., 2021; WHO, 2023)
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- IDAI. (2018). *PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MPASI)*.
- Lutter, C. K., Grummer-Strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79(8), 825–846. <https://doi.org/10.1093/NUTRIT/NUAA143>
- McGuire, S. (2015). World health organization. Comprehensive implementation plan on maternal, infant, and young child nutrition. Geneva, Switzerland, 2014. *Advances in Nutrition*, 6(1), 134–135. <https://doi.org/10.3945/an.114.007781>
- Pérez-Escamilla, R., Jimenez, E. Y., & Dewey, K. G. (2021). Responsive Feeding Recommendations: Harmonizing Integration into Dietary Guidelines for Infants and Young Children. *Current Developments in Nutrition*, 5(6). <https://doi.org/10.1093/CDN/NZAB076>
- Supardi, N. (2023). *Gizi pada Bayi dan Balita*. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2023/03/07/gizi-pada-bayi-dan-balita/>
- The Sustainable development goals report 2016*. (n.d.). Retrieved June 14, 2025, from <https://digitallibrary.un.org/record/3813059?v=pdf>
- WHO. (2023). WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. In 2023.
- World Health Organization. (2017). Report of the

Commission on Ending Childhood
Obesity: implementation plan: executive
summary. *Implementation Plan:
Executive Summary*, 1(March), No.
WHO/NMH/PND/ECHO/17.1.
[https://apps.who.int/iris/bitstream/hand
le/10665/259349/WHO-NMH-PND-
ECHO-17.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259349/WHO-NMH-PND-ECHO-17.1-eng.pdf)