

KONSUMSI MP-ASI

BERBASIS PANGAN LOKAL

PADA ANAK BALITA

Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si

Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya makanan pendamping ASI (MP-ASI) berbasis pangan lokal bagi tumbuh kembang balita.

Buku ini hadir untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep dasar MP-ASI berbasis pangan lokal, tantangan dalam penerapannya, serta solusi yang dapat dilakukan oleh orang tua, tenaga kesehatan, dan pemangku kepentingan lainnya. Materi yang disusun dalam buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi masyarakat, akademisi, serta praktisi kesehatan dalam meningkatkan kualitas pemberian MP-ASI.



UNP PRESS

REVISI 1
PADA ANAK BALITA

Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si

ISBN 978-634-7173-04-1



9

786347

173041

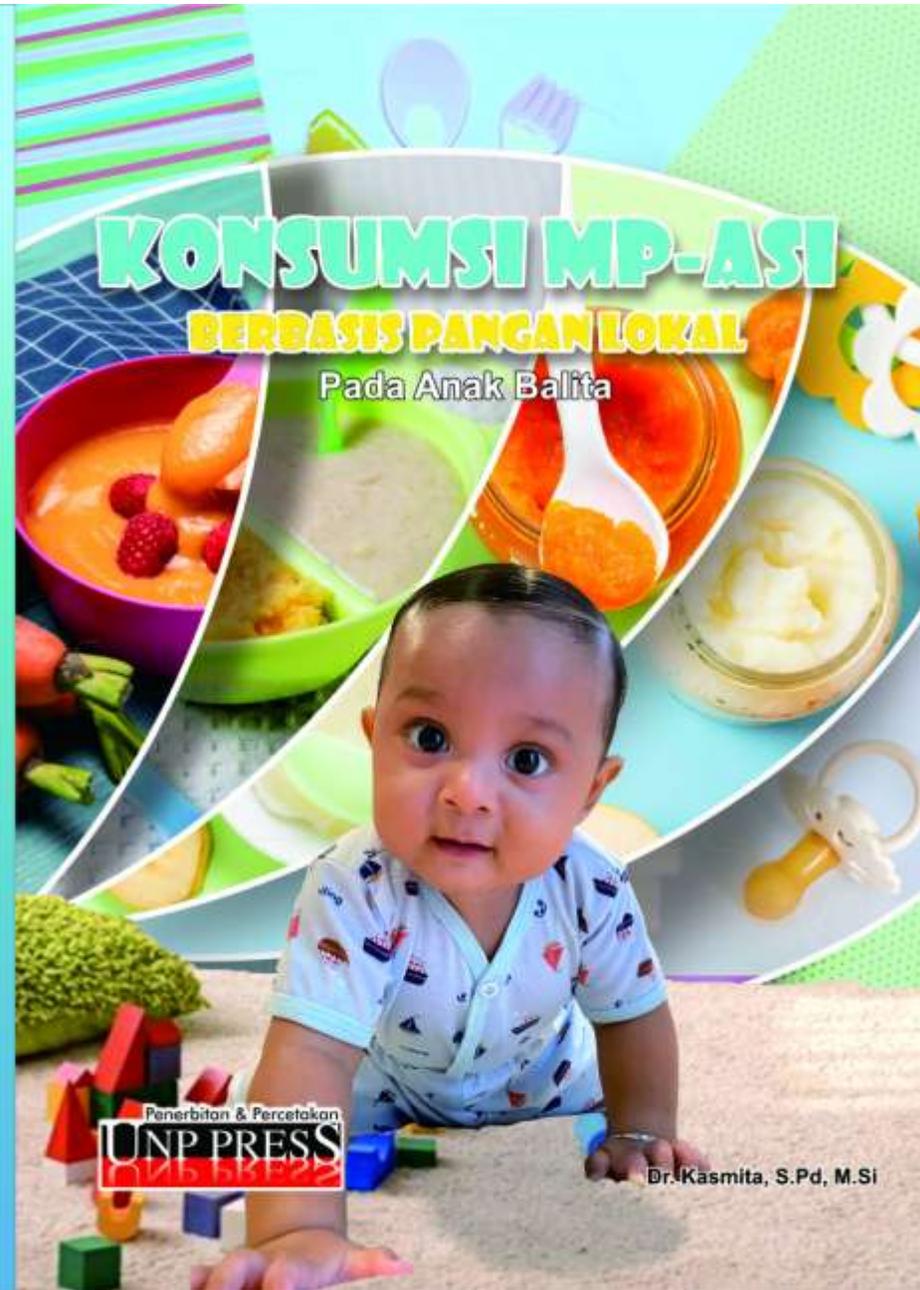
PENERBITAN & PERCETAKAN UNP PRESS
Jln. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang
Sumatera Barat



KONSUMSI MP-ASI

BERBASIS PANGAN LOKAL

Pada Anak Balita



Penerbitan & Percetakan
UNP PRESS

Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si

DUMMY

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

**KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN
LOKAL PADA ANAK BALITA**

Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si

DUMMY

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

DUMMY

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NO 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA
PASAL 72
KETENTUAN PIDANA SANGSI PELANGGARAN

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan denda paling sedikit Rp 1.000.000, 00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan denda paling banyak Rp 5.000.000.000, 00 (lima milyar rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan denda paling banyak Rp 500.000.000, 00 (lima ratus juta rupiah).

Penerbitan & Percetakan



**KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN
LOKAL PADA ANAK BALITA**



2025

KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL PADA ANAK BALITA

editor, Tim editor UNP Press

Penerbit UNP Press, Padang, 2025

1 (satu) jilid; 17.6 x 25 cm (B5)

Jumlah Halaman (vii) + Halaman Buku (124)



KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL PADA ANAK BALITA

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang pada penulis

Hak penerbitan pada UNP Press

Penyusun: Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si.

Editor Substansi: TIM UNP Press

Editor Bahasa: Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M.Pd.

Desain Sampul & Layout: Melinda Febrianti, S.IP.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas terselesaikannya buku monograf berjudul "**Konsumsi MP-ASI Berbasis Pangan Lokal pada Anak Balita**" ini. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya makanan pendamping ASI (MP-ASI) berbasis pangan lokal bagi tumbuh kembang balita.

Buku ini hadir untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep dasar MP-ASI berbasis pangan lokal, tantangan dalam penerapannya, serta solusi yang dapat dilakukan oleh orang tua, tenaga kesehatan, dan pemangku kepentingan lainnya. Materi yang disusun dalam buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi masyarakat, akademisi, serta praktisi kesehatan dalam meningkatkan kualitas pemberian MP-ASI.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini, baik berupa saran, data, maupun inspirasi yang memperkaya isi buku. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas dalam upaya menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

Padang, Juni 2025

Penerbitan & Percetakan

UNP PRESS

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	VI
BAB 1 . MENGENAL MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL ..	1
A. PENTINGNYA MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	1
B. PRINSIP DASAR PEMBERIAN MP-ASI.....	6
C. TANTANGAN DALAM PENERAPAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL.....	10
BAB 2. KONSEP DASAR MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	15
A. PENGERTIAN MP-ASI	15
B. MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	15
C. KRITERIA MP-ASI YANG BAIK	17
D. KOMPONEN GIZI DALAM MP-ASI.....	20
E. JENIS MP-ASI BERDASARKAN TEKSTUR DAN USIA	24
F. KEUNGGULAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	28
BAB 3. SUMBER DAN TEKNIK PENGOLAHAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	32
A. SUMBER PANGAN LOKAL UNTUK MP-ASI.....	32
B. TEKNIK PENGOLAHAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	36
BAB 4. POLA KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	41
A. JENIS MP-ASI YANG DIKONSUMSI OLEH BALITA.....	41

B. FREKUENSI KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	45
C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA KONSUMSI MP-ASI	48
BAB 5. STRATEGI PENGEMBANGAN KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	52
A. EDUKASI GIZI BAGI ORANG TUA.....	52
B. PENINGKATAN AKSES TERHADAP PANGAN LOKAL.....	56
C. DIVERSIFIKASI MENU MP-ASI.....	57
D. PERAN PEMERINTAH DAN LEMBAGA KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	60
BAB 6. DAMPAK KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP KESEHATAN BALITA	63
A. DAMPAK POSITIF KONSUMSI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	63
B. DAMPAK NEGATIF AKIBAT KURANGNYA VARIASI MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	68
C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DAMPAK MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL.....	72
BAB 7. PERAN UMKM DALAM PEMBERDAYAAN EKONOMI LOKAL	77
A. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PILIHAN MP-ASI OLEH ORANG TUA	77
B. CARA MENINGKATKAN KUALITAS MP-ASI OLEH ORANG TUA	82
C. MEMBANGUN KEBIASAAN MAKAN SEHAT SEJAK DINI.....	86

BAB 8. PERAN PEMANGKU KEPENTINGAN DALAM PENGEMBANGAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	91
A. PERAN PEMERINTAH DALAM MENDUKUNG MP-ASI	91
B. PERAN TENAGA KESEHATAN DALAM MENDUKUNG MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL.....	92
C. PERAN ORGANISASI MASYARAKAT DAN AKADEMISI DALAM MENDUKUNG MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	94
D. PERAN PELAKU USAHA DALAM PENYEDIAAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	97
BAB 9. TANTANGAN DAN SOLUSI DALAM PENERAPAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	100
A. TANTANGAN DALAM PENERAPAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	100
B. SOLUSI UNTUK MENGATASI TANTANGAN DALAM PENERAPAN MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	103
BAB 10. RINGKASAN DAN LANGKAH KE DEPAN	108
A. RINGKASAN.....	108
B. LANGKAH KE DEPAN.....	111
DAFTAR PUSTAKA	116
GLOSARIUM.....	120
INDEKS	122
TENTANG PENULIS	123

BAB 1

MENGENAL MP-ASI BERBASIS PANGAN LOKAL

A. Pentingnya MP-ASI Berbasis Pangan Lokal

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) merupakan bagian yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada rentang usia 6 hingga 24 bulan. Pada tahap ini, bayi mulai memerlukan tambahan nutrisi selain ASI karena kebutuhan energi dan zat gizinya meningkat seiring dengan perkembangan fisik dan kognitifnya. ASI memang tetap menjadi sumber utama nutrisi bayi, terutama selama tahun pertama kehidupannya, tetapi setelah usia enam bulan, ASI saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi yang semakin bertambah. Oleh karena itu, MP-ASI diberikan sebagai makanan tambahan guna memastikan bahwa bayi memperoleh zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan yang optimal.

Pemberian MP-ASI yang tepat tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak signifikan terhadap perkembangan otaknya. Kecukupan asupan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral sangat berperan dalam membentuk daya tahan tubuh yang baik serta mendukung perkembangan fungsi kognitif anak. Jika MP-ASI yang diberikan tidak memenuhi standar gizi yang dianjurkan, anak berisiko mengalami masalah gizi, seperti kekurangan energi dan protein, anemia akibat defisiensi zat besi, serta gangguan pertumbuhan yang dapat berdampak hingga usia dewasa.

Di Indonesia, pemanfaatan bahan pangan lokal dalam penyusunan MP-ASI sangat penting, mengingat kekayaan alam yang menyediakan berbagai jenis bahan pangan bergizi yang dapat dimanfaatkan. Pangan lokal memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan dengan produk impor atau makanan olahan, di antaranya lebih mudah diperoleh karena ketersediaannya yang melimpah di berbagai daerah, lebih terjangkau dari segi harga, serta lebih sesuai dengan budaya dan pola konsumsi masyarakat setempat. Pangan lokal juga lebih segar dan kaya akan zat gizi alami karena tidak melalui proses pengolahan yang panjang, sehingga kandungan

nutrisinya tetap terjaga. Namun, di tengah melimpahnya sumber pangan lokal yang dapat dijadikan sebagai MP-ASI, masih banyak orang tua yang belum sepenuhnya memahami manfaat dan potensi bahan pangan tersebut. Akibatnya, pola konsumsi MP-ASI yang diberikan kepada anak cenderung monoton dengan variasi yang sangat minim. Banyak orang tua lebih memilih produk instan atau MP-ASI yang praktis tanpa memperhatikan kandungan nutrisinya secara menyeluruh. Padahal, variasi dalam MP-ASI sangat penting untuk memastikan bahwa anak mendapatkan beragam zat gizi yang diperlukan bagi pertumbuhannya. Kurangnya kesadaran ini sering kali berujung pada kurangnya keseimbangan nutrisi dalam makanan bayi, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah pertumbuhan dan kesehatan.

Bab ini akan membahas secara mendalam mengenai pentingnya MP-ASI berbasis pangan lokal sebagai alternatif yang lebih sehat dan berkelanjutan. Selain itu, akan dijelaskan pula konsep dasar dalam pemberian MP-ASI, termasuk prinsip-prinsip penting yang harus diperhatikan oleh orang tua dan pengasuh dalam menyusun menu makanan bagi bayi dan balita. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi MP-ASI di masyarakat juga akan dibahas untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai tantangan dan peluang dalam meningkatkan praktik pemberian MP-ASI yang lebih baik.

Pangan lokal mengacu pada bahan makanan yang diproduksi, dikembangkan, dan dikonsumsi di suatu daerah tertentu. Sumber daya pangan ini mencerminkan kekayaan alam dan budaya masyarakat setempat yang telah diwariskan secara turun-temurun. Keunggulan pangan lokal tidak hanya terletak pada kemudahan akses dan ketersediaan, tetapi juga pada nilai gizinya yang lebih segar dibandingkan dengan produk impor atau makanan olahan pabrik. Oleh karena itu, pemanfaatan pangan lokal sebagai bahan utama dalam penyusunan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak serta mendukung keberlanjutan sistem pangan di tingkat komunitas.

MP-ASI berbasis pangan lokal merupakan pilihan yang sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Selain memberikan nutrisi yang cukup bagi bayi dan balita, MP-ASI berbasis pangan lokal juga berkontribusi terhadap ketahanan pangan, keberlanjutan lingkungan, serta penguatan ekonomi masyarakat setempat. Beberapa manfaat utama dari pemanfaatan pangan lokal dalam MP-ASI antara lain:

1. Ketersediaan yang Tinggi

Salah satu keunggulan utama pangan lokal adalah kemudahannya untuk ditemukan di pasar tradisional, warung, atau bahkan dapat ditanam sendiri oleh masyarakat. Di berbagai daerah di Indonesia, banyak jenis bahan pangan seperti sayur-mayur, buah-buahan, umbi-umbian, dan sumber protein hewani yang dapat diperoleh dengan mudah tanpa harus bergantung pada produk impor. Ketersediaan pangan lokal yang melimpah memastikan bahwa orang tua dan pengasuh memiliki akses yang cukup untuk menyiapkan MP-ASI yang sehat dan bervariasi bagi anak-anak mereka. Selain itu, karena bahan pangan ini berasal dari daerah setempat, distribusi dan rantai pasokannya lebih pendek, sehingga lebih mudah dijangkau oleh masyarakat luas. Hal ini juga mengurangi ketergantungan pada produk makanan olahan yang sering kali harus melewati proses panjang sebelum sampai ke tangan konsumen. Dengan memanfaatkan pangan lokal yang tersedia di sekitar, orang tua dapat lebih mudah memenuhi kebutuhan gizi anak tanpa harus bergantung pada produk yang mungkin sulit diperoleh di pasaran.

2. Biaya yang Lebih Terjangkau

Dibandingkan dengan produk MP-ASI olahan yang dijual di pasaran, pangan lokal umumnya lebih murah dan dapat diolah sendiri di rumah dengan cara yang lebih alami dan sehat. Banyak keluarga yang mengandalkan produk MP-ASI instan karena menganggapnya lebih praktis, namun dari segi biaya, penggunaan bahan pangan lokal jauh lebih ekonomis dan tetap bisa memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dengan baik. Sebagai

contoh, sayuran seperti bayam, kangkung, labu kuning, dan wortel bisa diperoleh dengan harga yang terjangkau dan mudah ditemukan di pasar tradisional atau ditanam sendiri di pekarangan rumah. Sumber protein seperti ikan air tawar, telur, tempe, dan tahu juga lebih murah dibandingkan dengan daging impor atau produk berbahan dasar susu yang dijual dalam kemasan. Dengan memilih bahan pangan lokal, orang tua bisa menekan pengeluaran rumah tangga sekaligus tetap memberikan makanan yang sehat dan berkualitas bagi anak mereka.

3. Nilai Gizi yang Optimal

Pangan lokal yang segar umumnya memiliki kandungan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan makanan yang telah mengalami berbagai proses pengolahan industri. Produk makanan olahan sering kali mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, dan perasa buatan yang dapat berisiko bagi kesehatan balita jika dikonsumsi secara terus-menerus. Sebaliknya, MP-ASI yang dibuat dari bahan pangan lokal yang segar mengandung lebih banyak vitamin, mineral, dan serat alami yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Misalnya, ubi jalar mengandung beta-karoten yang baik untuk kesehatan mata, sementara ikan air tawar seperti lele dan patin kaya akan protein dan asam lemak esensial yang penting untuk perkembangan otak. Pemberian MP-ASI berbasis pangan lokal juga membantu anak mengenali rasa alami makanan tanpa tambahan zat aditif yang berlebihan. Ini penting dalam membentuk pola makan yang sehat sejak dini, sehingga anak lebih terbiasa dengan makanan alami yang bergizi tinggi dan tidak mudah terpapar risiko makanan dengan kandungan bahan kimia berbahaya.

4. Mendukung Ketahanan Pangan dan Perekonomian Lokal

Pemanfaatan pangan lokal dalam MP-ASI tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan anak, tetapi juga berdampak positif terhadap ketahanan pangan daerah dan ekonomi

masyarakat. Dengan meningkatkan konsumsi bahan pangan lokal, permintaan terhadap produk pertanian dan peternakan setempat akan meningkat, sehingga para petani dan peternak dapat terus memproduksi dan mendapatkan penghasilan yang stabil.

Ketahanan pangan suatu daerah sangat bergantung pada kemampuan masyarakatnya dalam memanfaatkan sumber daya yang ada secara optimal. Dengan mengutamakan pangan lokal dalam penyusunan MP-ASI, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan terhadap bahan pangan impor yang harganya lebih fluktuatif dan ketersediaannya tidak selalu stabil. Selain itu, penggunaan pangan lokal juga dapat mengurangi dampak lingkungan yang disebabkan oleh proses distribusi panjang dan penggunaan bahan pengawet dalam produk makanan impor.

Dengan membeli dan mengonsumsi bahan pangan yang diproduksi oleh petani dan nelayan lokal, masyarakat turut serta dalam memperkuat ekonomi daerah. Ini akan menciptakan ekosistem ekonomi yang berkelanjutan, di mana produsen pangan mendapatkan manfaat yang lebih besar, sementara konsumen juga memperoleh makanan yang lebih segar dan sehat dengan harga yang lebih bersahabat.

5. Menyesuaikan dengan Sistem Pencernaan Anak

Beberapa jenis pangan lokal telah lama dikonsumsi oleh masyarakat setempat sehingga lebih sesuai dengan pola makan dan sistem pencernaan anak. Makanan yang berasal dari lingkungan sekitar cenderung lebih mudah dicerna karena tubuh manusia telah beradaptasi dengan jenis pangan yang umum dikonsumsi oleh komunitasnya. Sebagai contoh, di daerah yang penduduknya terbiasa mengonsumsi umbi-umbian seperti ubi jalar dan singkong, bayi yang mulai mengonsumsi MP-ASI berbasis pangan lokal tersebut cenderung lebih mudah mencernanya dibandingkan dengan bayi yang diberikan makanan asing yang belum dikenalnya. Selain itu, MP-ASI berbasis pangan lokal juga dapat membantu memperkenalkan anak pada

cita rasa makanan yang umum dalam budaya kuliner daerah mereka, sehingga memudahkan transisi ke makanan keluarga ketika mereka mulai tumbuh lebih besar.

Secara keseluruhan, penggunaan pangan lokal dalam penyusunan MP-ASI memiliki banyak manfaat yang tidak hanya berdampak pada kesehatan anak, tetapi juga mendukung keberlanjutan pangan dan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pengasuh, dan tenaga kesehatan untuk memahami potensi pangan lokal dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi serta mendorong praktik pemberian MP-ASI yang lebih sehat, terjangkau, dan berkelanjutan. Dengan demikian, generasi mendatang dapat tumbuh dengan kondisi gizi yang lebih baik, memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, serta berkontribusi dalam menjaga ketahanan pangan nasional.

B. Prinsip Dasar Pemberian MP-ASI

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) merupakan tahap krusial dalam tumbuh kembang bayi, karena pada fase ini anak mulai mengenal makanan selain ASI dan belajar berbagai keterampilan makan yang akan berguna di masa depan. MP-ASI harus diberikan dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar agar dapat memenuhi kebutuhan gizi secara optimal dan mendukung perkembangan bayi dengan baik. Pemberian MP-ASI yang tidak sesuai, baik dalam hal waktu, komposisi, maupun tekstur, dapat berdampak pada pertumbuhan anak, meningkatkan risiko kekurangan gizi, serta menyebabkan gangguan pencernaan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memahami prinsip-prinsip dasar dalam pemberian MP-ASI yang meliputi aspek ketepatan waktu, keseimbangan nutrisi, keamanan pangan, serta kesesuaian dengan usia dan kemampuan makan anak

1. Tepat Waktu

MP-ASI harus diberikan pada waktu yang tepat, yaitu ketika bayi menginjak usia 6 bulan. Pada usia ini, kebutuhan gizi bayi meningkat dan ASI saja tidak lagi mencukupi untuk mendukung

pertumbuhan serta perkembangan optimalnya. Pada bulan-bulan awal kehidupan, ASI merupakan satu-satunya sumber nutrisi yang dibutuhkan bayi, karena sistem pencernaannya masih dalam tahap perkembangan dan belum siap menerima makanan padat. Namun, seiring bertambahnya usia, bayi mulai memerlukan asupan energi dan zat gizi tambahan dari makanan lain, seperti zat besi, seng, dan vitamin yang jumlahnya sudah tidak cukup hanya dari ASI. Jika MP-ASI diberikan terlalu dini, misalnya sebelum usia 6 bulan, ada risiko bayi mengalami gangguan pencernaan karena saluran cerna yang belum matang. Selain itu, pemberian MP-ASI terlalu dini dapat mengurangi frekuensi menyusu, sehingga bayi berisiko tidak mendapatkan manfaat optimal dari ASI. Sebaliknya, jika pemberian MP-ASI ditunda terlalu lama, bayi berisiko mengalami kekurangan gizi, yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan otaknya. Oleh karena itu, waktu terbaik untuk memulai MP-ASI adalah tepat ketika bayi mencapai usia 6 bulan, dengan tetap mempertahankan pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih sesuai rekomendasi WHO.

2. Bernutrisi Seimbang

MP-ASI harus memiliki komposisi zat gizi yang seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi bayi yang sedang tumbuh pesat. Pemberian MP-ASI yang hanya berfokus pada satu jenis makanan atau kurang beragam dapat menyebabkan defisiensi gizi, yang berisiko menghambat perkembangan anak. Oleh karena itu, makanan yang diberikan harus mencakup berbagai kelompok zat gizi penting, yaitu:

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi utama untuk aktivitas dan pertumbuhan bayi. Sumber karbohidrat yang baik untuk MP-ASI antara lain beras, jagung, ubi, kentang, dan singkong.
- b. Protein yang berperan dalam pembentukan sel-sel tubuh, memperkuat sistem kekebalan, dan mendukung perkembangan otak. Protein dapat diperoleh dari sumber hewani seperti telur, daging ayam, ikan, dan dari sumber nabati seperti tahu dan tempe.
- c. Lemak sehat yang penting untuk perkembangan otak dan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K).

Lemak sehat bisa didapatkan dari minyak kelapa, santan, alpukat, serta lemak alami dari ikan dan daging.

- d. Vitamin dan mineral yang mendukung berbagai fungsi tubuh dan pertumbuhan anak, seperti sayuran hijau (bayam, kangkung, brokoli) yang kaya zat besi, serta buah-buahan (pisang, pepaya, mangga) yang mengandung banyak vitamin C dan serat.

Kombinasi makanan yang seimbang tidak hanya memastikan bayi mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan, tetapi juga membantu memperkenalkan berbagai rasa dan tekstur sejak dini, sehingga anak lebih terbuka terhadap makanan sehat di masa depan.

3. Aman dan Higienis

Keamanan pangan dalam pemberian MP-ASI sangat penting untuk mencegah infeksi dan gangguan pencernaan pada bayi yang masih memiliki sistem imun yang belum sempurna. MP-ASI harus dibuat dengan bahan-bahan yang bersih dan dimasak dengan cara yang higienis. Berikut adalah beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam menjaga keamanan dan kebersihan MP-ASI:

- a. Pastikan bahan makanan yang digunakan segar dan berkualitas baik. Hindari bahan makanan yang sudah mulai membusuk atau berjamur.
- b. Cucilah tangan sebelum menyiapkan MP-ASI dan pastikan peralatan makan bayi dalam keadaan bersih.
- c. Gunakan air bersih untuk memasak dan mencuci bahan makanan guna menghindari kontaminasi bakteri atau zat berbahaya.
- d. Pastikan makanan dimasak dengan suhu yang cukup agar bakteri dan kuman penyebab penyakit mati. Misalnya, telur harus dimasak hingga matang sempurna dan ikan atau daging harus direbus atau dikukus dengan baik.
- e. Hindari penggunaan bahan tambahan seperti gula, garam, dan penyedap rasa dalam MP-ASI, terutama pada bayi di bawah usia satu tahun. Gula berlebih dapat meningkatkan risiko

obesitas, sedangkan garam dapat membebani kerja ginjal bayi yang masih berkembang.

- f. MP-ASI yang sudah disiapkan sebaiknya dikonsumsi segera atau disimpan dengan cara yang benar jika ingin diberikan di lain waktu. Makanan yang dibiarkan terlalu lama dalam suhu ruang berisiko terkontaminasi bakteri dan tidak lagi aman untuk dikonsumsi bayi.

Pemberian MP-ASI yang higienis akan membantu melindungi bayi dari risiko diare, keracunan makanan, atau infeksi lain yang dapat mengganggu tumbuh kembangnya.

4. Sesuai dengan Usia dan Kemampuan Makan Anak

MP-ASI harus diberikan sesuai dengan perkembangan usia dan kemampuan makan bayi agar bayi dapat belajar mengunyah dan menelan dengan baik. Setiap tahap perkembangan bayi memerlukan tekstur dan bentuk makanan yang berbeda, yaitu:

- a. Pada awal pemberian MP-ASI (usia 6 bulan), makanan harus berbentuk bubur halus atau puree agar mudah ditelan oleh bayi yang baru belajar makan. Tekstur makanan yang terlalu kasar dapat membuat bayi tersedak atau menolak makan.
- b. Pada usia 7–9 bulan, bayi mulai belajar mengunyah, sehingga tekstur makanan dapat sedikit lebih kental dan kasar, seperti bubur saring atau makanan yang dihaluskan dengan garpu.
- c. Pada usia 10–12 bulan, bayi sudah mulai mampu mengunyah makanan yang lebih padat, sehingga MP-ASI dapat berupa makanan yang dicincang kasar atau dipotong kecil-kecil agar bayi dapat belajar menggigit dan mengunyah dengan lebih baik.
- d. Pada usia di atas 12 bulan, bayi sudah bisa makan makanan keluarga dengan beberapa modifikasi agar tetap sesuai dengan kemampuannya dalam mengunyah dan menelan.

Pengenalan tekstur secara bertahap ini sangat penting untuk mendukung perkembangan otot-otot rahang dan keterampilan makan bayi. Jika bayi terlalu lama diberikan makanan yang

terlalu halus, ada kemungkinan ia akan mengalami keterlambatan dalam kemampuan mengunyah dan menelan. Secara keseluruhan, prinsip dasar pemberian MP-ASI yang mencakup ketepatan waktu, keseimbangan nutrisi, keamanan pangan, dan kesesuaian dengan usia anak sangat penting untuk memastikan bayi tumbuh dengan sehat dan mendapatkan asupan gizi yang optimal. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini, orang tua dapat mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal serta membangun kebiasaan makan sehat sejak dini.'

C. Tantangan dalam Penerapan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal

Meskipun MP-ASI berbasis pangan lokal memiliki berbagai manfaat bagi tumbuh kembang anak, penerapannya di masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan. Tantangan ini tidak hanya berasal dari faktor ekonomi dan ketersediaan pangan, tetapi juga dari kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan makan yang sehat. Akibatnya, banyak orang tua yang masih mengandalkan produk MP-ASI instan atau memberikan makanan yang kurang bervariasi kepada anak.

Mengatasi tantangan dalam penerapan MP-ASI berbasis pangan lokal memerlukan pendekatan yang komprehensif, meliputi edukasi gizi, peningkatan akses terhadap pangan lokal berkualitas, serta pemberdayaan masyarakat dalam pengolahan makanan bayi yang sehat dan praktis. Berikut adalah beberapa tantangan utama dalam penerapan MP-ASI berbasis pangan lokal serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

1. Kurangnya Kesadaran Orang Tua

Salah satu kendala terbesar dalam penerapan MP-ASI berbasis pangan lokal adalah kurangnya kesadaran orang tua mengenai manfaat makanan alami dibandingkan dengan MP-ASI instan. Banyak orang tua yang masih beranggapan bahwa MP-ASI buatan pabrik lebih bergizi, lebih higienis, dan lebih praktis dibandingkan dengan makanan yang dibuat sendiri dari bahan

pangan lokal. Hal ini diperkuat oleh strategi pemasaran produk MP-ASI instan yang sering kali menampilkan klaim kesehatan dan kemudahan penyajian, sehingga menarik minat orang tua yang ingin memberikan yang terbaik bagi anaknya. Kurangnya kesadaran ini dapat berdampak pada kebiasaan pemberian makanan yang tidak optimal, misalnya dengan mengandalkan MP-ASI instan sebagai satu-satunya sumber makanan tanpa memperkenalkan anak pada berbagai jenis makanan alami. Padahal, MP-ASI berbasis pangan lokal memiliki keunggulan dalam hal kandungan gizi yang lebih alami, bebas dari bahan tambahan seperti pengawet dan pemanis buatan, serta lebih sesuai dengan sistem pencernaan anak. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, diperlukan edukasi yang lebih luas melalui berbagai media, seperti penyuluhan di posyandu, program kesehatan ibu dan anak, serta kampanye informasi melalui media sosial dan komunitas keluarga muda. Orang tua perlu diberikan pemahaman bahwa pangan lokal dapat diolah menjadi MP-ASI yang sehat, bergizi, dan tidak kalah praktis dibandingkan dengan MP-ASI instan.

2. Minimnya Pengetahuan Tentang Gizi

Tidak semua orang tua memiliki pemahaman yang baik tentang kebutuhan gizi bayi dan komposisi MP-ASI yang seimbang. Banyak yang masih berpikir bahwa memberikan nasi saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan energi anak, padahal bayi juga membutuhkan protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.

Kurangnya pengetahuan ini dapat mengakibatkan pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan bayi, misalnya:

- a. Memberikan makanan dengan kandungan karbohidrat tinggi tetapi rendah protein, sehingga anak berisiko mengalami kekurangan zat besi dan stunting.
- b. Tidak memberikan cukup lemak sehat yang dibutuhkan untuk perkembangan otak bayi.
- c. Tidak memperkenalkan sayur dan buah secara cukup, sehingga asupan vitamin dan mineral bayi menjadi terbatas.

Peningkatan edukasi mengenai gizi seimbang sangat penting agar orang tua lebih memahami pentingnya variasi makanan dalam MP-ASI. Program pelatihan bagi ibu hamil dan menyusui, serta panduan praktis dalam bentuk buku saku atau video tutorial, dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang cara menyusun MP-ASI yang kaya nutrisi dan sesuai dengan kebutuhan anak.

3. Kebiasaan Pangan yang Berulang

Banyak keluarga memiliki kebiasaan memberikan makanan yang sama setiap hari tanpa variasi, baik karena keterbatasan bahan makanan yang tersedia maupun karena kurangnya pengetahuan tentang variasi menu MP-ASI. Misalnya, beberapa keluarga hanya memberikan bubur nasi dengan lauk yang sama setiap hari, tanpa mencoba memperkenalkan sumber makanan lain yang lebih beragam. Kebiasaan ini dapat menyebabkan anak mengalami defisiensi zat gizi tertentu serta membatasi perkembangan selera makan mereka. Anak yang terbiasa mengonsumsi makanan yang monoton juga berisiko menjadi picky eater di kemudian hari, yaitu hanya mau makan jenis makanan tertentu dan menolak makanan baru. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan upaya untuk memperkenalkan variasi pangan lokal yang bisa digunakan dalam MP-ASI. Orang tua dapat diberikan contoh menu MP-ASI mingguan yang mencakup berbagai jenis bahan makanan agar anak mendapatkan asupan gizi yang lebih seimbang. Selain itu, program edukasi yang melibatkan para ibu dalam kegiatan memasak bersama dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kreativitas dalam mengolah MP-ASI berbasis pangan lokal.

4. Kurangnya Akses terhadap Pangan Lokal Berkualitas

Di beberapa daerah, terutama di wilayah terpencil atau dengan kondisi ekonomi yang kurang mendukung, akses terhadap pangan lokal yang bergizi masih terbatas. Faktor seperti musim

panen, kondisi cuaca, dan distribusi pangan yang kurang merata dapat menyebabkan sulitnya mendapatkan bahan makanan tertentu, sehingga orang tua lebih memilih MP-ASI instan yang lebih mudah didapatkan di pasaran. Selain itu, beberapa jenis pangan lokal yang bernilai gizi tinggi mungkin tidak selalu tersedia di pasar tradisional, sehingga orang tua tidak terbiasa menggunakannya sebagai bahan MP-ASI. Misalnya, di beberapa daerah, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3 mungkin sulit didapatkan, sementara di daerah lain, akses terhadap buah dan sayuran segar bisa menjadi tantangan. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kebijakan yang mendukung ketersediaan pangan lokal berkualitas dengan harga terjangkau. Pemerintah dan lembaga terkait dapat bekerja sama dengan petani dan pelaku usaha pangan lokal untuk meningkatkan produksi dan distribusi bahan makanan yang bergizi. Selain itu, program pemberdayaan masyarakat untuk menanam sendiri sumber pangan lokal, seperti sayur-sayuran dan umbi-umbian, dapat menjadi solusi jangka panjang untuk memastikan ketersediaan bahan makanan sehat bagi anak-anak.

5. Kesulitan dalam Pengolahan Pangan

Sebagian orang tua menganggap bahwa mengolah MP-ASI berbasis pangan lokal memerlukan waktu lebih lama dan lebih sulit dibandingkan dengan pemberian MP-ASI instan yang tinggal diseduh. Kesibukan sehari-hari, terutama bagi ibu yang bekerja, sering kali menjadi alasan utama mengapa mereka lebih memilih produk MP-ASI instan dibandingkan memasak sendiri di rumah. Selain itu, tidak semua orang tua memiliki keterampilan memasak yang memadai untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bayi yang lezat dan bernutrisi. Kurangnya informasi mengenai teknik pengolahan makanan bayi yang praktis dan higienis juga menjadi kendala dalam penerapan MP-ASI berbasis pangan lokal. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan edukasi tentang cara memasak MP-ASI yang mudah, cepat, dan tetap bernutrisi. Misalnya, orang tua dapat diberikan resep sederhana yang menggunakan bahan pangan lokal dengan

metode memasak yang praktis, seperti merebus, mengukus, atau membuat puree dalam jumlah yang cukup untuk disimpan dan digunakan kembali. Selain itu, pengenalan teknologi pengolahan makanan seperti slow cooker dan blender dapat membantu orang tua dalam menyiapkan MP-ASI dengan lebih efisien.

Meskipun MP-ASI berbasis pangan lokal menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan dan perkembangan anak, penerapannya di masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan, mulai dari kurangnya kesadaran orang tua hingga keterbatasan akses terhadap bahan pangan berkualitas. Mengatasi tantangan ini memerlukan upaya edukasi yang lebih luas, peningkatan akses terhadap pangan lokal, serta pengembangan metode pengolahan makanan bayi yang lebih praktis dan mudah dilakukan. MP-ASI berbasis pangan lokal merupakan solusi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita dengan cara yang sehat, hemat, dan berkelanjutan. Dengan memahami prinsip dasar pemberian MP-ASI dan manfaat dari pangan lokal, orang tua dapat lebih variatif dalam menyusun menu harian yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Tantangan yang ada dalam penerapan MP-ASI berbasis pangan lokal perlu diatasi melalui edukasi yang lebih luas serta dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan dan pemerintah daerah. Dengan demikian, diharapkan lebih banyak keluarga yang menerapkan konsep MP-ASI berbasis pangan lokal sebagai bagian dari upaya menciptakan generasi yang lebih sehat dan cerdas di masa depan.

