



# GIZI SEIMBANG DAN BERKUALITAS FONDASI PENTING UNTUK DUKUNG TUMBUH KEMBANG ANAK

Netta Meridianti Putri, S.Gz, M.Si

Perkembangan serta pertumbuhan anak memerlukan fondasi yang kuat, dan salah satu unsur krusialnya adalah adanya pola makan yang sehat dan seimbang. Fase usia 6-24 bulan merupakan bagian dari 1000 hari pertama kehidupan (periode emas), yang dianggap sebagai periode kritis karena menjadi waktu optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan gizi selama periode ini dapat memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup anak di masa depan.<sup>1,2,3</sup> Panduan *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding* dari WHO/UNICEF memberikan empat langkah kunci untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal, melibatkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) segera setelah kelahiran, pemberian ASI eksklusif hingga usia 6 bulan, introduksi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dari usia 6 bulan hingga 24 bulan, dan melanjutkan pemberian ASI hingga usia 24 bulan atau lebih.<sup>4</sup>

MPASI yang sesuai dan berkualitas merujuk pada jenis makanan yang mengandung baik makronutrien maupun mikronutrien untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi.<sup>5,6</sup> Pengenalan MPASI harus mempertimbangkan beberapa aspek, seperti jenis makanan, jumlah porsi, frekuensi konsumsi, dan karakteristik tekstur makanan yang diperkenalkan bertahap sesuai perkembangan usia anak.<sup>3,7,8</sup> Pada rentang usia 6-8 bulan, MPASI dapat terdiri dari satu jenis bahan dasar, kemudian meningkat menjadi dua jenis pada usia 7-8 bulan, dan mencapai tingkat tiga hingga empat jenis bahan dasar pada usia 9-11 bulan. Jenis bahan dasar ini dapat disajikan baik secara terpisah maupun dicampur, memberikan variasi yang sesuai dengan perkembangan anak. Saat mencapai usia 12-24 bulan, anak dapat diperkenalkan pada makanan keluarga, membuka peluang untuk pengalaman makan yang lebih beragam.<sup>3,8</sup>

Dalam konteks tekstur MPASI, pada usia 6-8 bulan, pilihan makanan melibatkan konsistensi lumut atau semi cair, sesuai dengan kebutuhan bayi yang sedang beradaptasi menuju makanan padat. Pada usia 9-11 bulan, makanan dapat diperkenalkan dalam bentuk yang dicincang halus atau lunak, memfasilitasi transisi anak ke konsistensi makanan yang lebih kompleks. Selanjutnya, pada tahap usia 12-24 bulan, kualitas tekstur MPASI dapat ditingkatkan menjadi bentuk makanan padat, memungkinkan anak untuk mengembangkan ke-

mampuan mengunyah dan menyesuaikan diri dengan variasi tekstur makanan yang lebih beragam.<sup>3</sup>

Pada usia 6-8 bulan, pemberian MPASI disarankan dilakukan sebanyak 2-3 kali sehari, kemudian meningkat menjadi 3-4 kali sehari pada rentang usia 9-11 bulan, dan tetap berlanjut hingga mencapai usia 12-24 bulan. Untuk memastikan variasi gizi yang optimal, direkomendasikan untuk menyertakan makanan selingan atau camilan bergizi dalam pola makan, yang dapat diberikan sebanyak 1-2 kali dalam sehari. Sementara itu, dalam hal porsi MPASI, untuk bayi usia 6-8 bulan, disarankan pemberian sekitar 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan, dengan peningkatan bertahap hingga mencapai setengah mangkuk berukuran 250 ml. Pada usia 9-11 bulan, porsi MPASI ditingkatkan secara perlahan hingga mencapai tiga perempat mangkuk, sementara pada rentang usia 12-23 bulan, porsi MPASI kembali ditingkatkan hingga satu mangkuk berukuran 250 ml, dengan peningkatan yang dilakukan secara bertahap. Dengan penyesuaian ini, diharapkan kebutuhan gizi dan energi anak dapat terpenuhi seiring dengan perkembangannya.<sup>3</sup>

Selain dievaluasi dari berbagai aspek seperti jenis makanan, jumlah porsi, frekuensi konsumsi, dan karakteristik tekstur makanan, penentuan MPASI yang sesuai juga memperhatikan metode, waktu, dan lokasi pemberian makan, serta individu yang memberikan makanan, yang sering disebut sebagai konsep *responsive feeding*. Anak yang diberi makan secara tidak responsif, seperti dipaksa makan dan mengalami ancaman selama proses makan, cenderung memiliki status gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang mendapatkan pemberian makan dengan pendekatan responsif.<sup>9,10</sup>

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 juga merilis pedoman terbaru mengenai Pemberian MPASI.<sup>11</sup> Rekomendasi yang disampaikan meliputi:

### 1. Jenis Susu

- Bayi usia 6-11 bulan yang tidak mendapatkan ASI, disarankan untuk diberikan susu formula atau susu hewani.
- Untuk bayi usia 12-23 bulan yang tidak mendapatkan ASI, susu hewani murni lebih dianjurkan daripada susu formula. Susu hewani, seperti susu pasteurisasi, susu evaporasi (tidak kental), susu fermentasi, atau yogurt, dianggap memiliki nilai gizi yang memadai. Tidak disarankan

memberikan susu dengan rasa atau pemanis. Jika bayi usia 6-11 bulan diberikan susu hewani, sebaiknya menggunakan susu penuh lemak.

### 2. Usia Pengenalan MPASI

- Bayi dapat diperkenalkan pada MPASI sejak usia 6 bulan (180 hari) sambil terus menerima ASI. Meskipun ASI mengandung zat besi secara alami, beberapa bayi berisiko mengalami defisiensi zat besi, terutama jika lahir prematur atau dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Pengenalan MPASI pada usia dini, meskipun telah diperkaya dengan zat besi, tidak cukup untuk mencegah anemia defisiensi besi pada bayi berisiko tinggi.

### 3. Keanekaragaman MPASI

- Bayi berusia 6-23 bulan disarankan untuk mengonsumsi makanan yang beragam.
- Mengonsumsi makanan bersumber dari hewani, seperti daging, ikan, atau telur setiap hari.
- Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran setiap hari.
- Jika konsumsi daging, ikan, atau telur dan sayuran terbatas, maka konsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian diperbanyak.
- Makanan bersumber dari hewani, buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian sebaiknya menjadi komponen utama asupan energi, karena kepadatan gizinya secara keseluruhan lebih tinggi dibandingkan dengan biji-bijian sereal.
- Disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan pokok yang tinggi zat pati, seperti nasi, bakmi, kentang, dan tepung-tepungan.

### 4. Makanan dan Minuman yang Tidak Sehat

- Menghindari konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak trans.
- Meminimalkan konsumsi minuman yang mengandung pemanis.
- Tidak diperbolehkan mengonsumsi pemanis non-gula.
- Membatasi konsumsi jus buah 100%

### 5. Suplemen Gizi dan Produk Makanan yang Difortifikasi

- Bayi usia 6-23 bulan dapat mendapatkan manfaat dari suplemen gizi atau produk makanan yang difortifikasi.
- Bubuk multi mikronutrien (MNP) dapat memberikan tambahan sejumlah vitamin dan mineral tertentu tanpa menggantikan makanan lain dalam MPASI.
- Bagi bayi yang mengonsumsi MPASI berbahan sereal biji-bijian komersial dan tepung campuran, fortifikasi sereal ini dapat meningkatkan asupan mikronutrien, meskipun tidak dianjurkan secara berlebihan.
- Suplemen gizi berbasis lipid dalam jumlah kecil (SQ-LNS) dapat digunakan pada bayi yang menghadapi kekurangan gizi yang signifikan. **MD**

#### Daftar Pustaka:

- Ahmad A, Madaniyah S, Dwiriani CM, Kolopaking R. Complementary feeding practices and nutritional status of children 6-23 months old : Formative study in Aceh , Indonesia. *Nutr Res Pract.* 2018;12(6):512-20. <https://doi.org/10.4162/nrp.2018.12.6.512>
- Michaelsen K, Strawn L, Begin F. Emergin issues in complementary feeding: Global aspects. *Matern Child Nutr.* 2017;13(S2):1-7. <https://doi.org/10.1111/mcn.12444>
- Hardinsyah, Supariasa I. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya. Hardinsyah, Supariasa I, editors. Jakarta: EGC; 2016.
- Departemen Kesehatan RI. Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Lokal. Jakarta; 2006.

S-11 ada pada redaksi



**A clinically tested line of products indicated for conditions ranging from dry sensitive skin to calm and protect the skin.**

Take care of your patient's skin with Relizema™, the new generation range of products based on multi-active compounds. Cream, ultra hydrating lotion, lipid-replenishing cleanser, and baby care are formulated to calm and protect the skin. The range has been developed as an integrated baseline treatment in accordance with the most recent international guidelines for dermatitis<sup>1</sup>.

**RELIFE™. MY SKIN SAYS HOW I FEEL.**

<sup>1</sup>EADV, AAD, AADV Guidelines.

