

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202322718, 21 Maret 2023

Pencipta

Nama : **Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si, AIFO, Winda indah Ningsih, S.Gz., MPH, AIFO dkk**

Alamat : Jl Musi Raya Timur No 413 RT 042 RW013 Kel. Sialang Kec. Sako , Palembang, SUMATERA SELATAN, -

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Sentra HKI Universitas Sriwijaya**

Alamat : Jl. Palembang - Prabumulih KM. 32 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir, Palembang, SUMATERA SELATAN, 30662

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Resep MPASI Dari Sayur Dan TOGA Mudah, Murah Dan Bergizi**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 19 Januari 2023, di Palembang
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000455641

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si, AIFO	Jl Musi Raya Timur No 413 RT 042 RW013 Kel. Sialang Kec. Sako
2	Windi indah Ningsih, S.Gz., MPH, AIFO	Jl Kenanga Lorong Cempaka KM 12 RT 002 RW 001 Kel. Sukodadi Kec. Sukarami
3	Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz	Tambun Ijuk Desa Koto Tangah Batu Ampa Kec. Akabiluru Kab. Lima Puluh Kota
4	Yuliarti, S.KM., M.Gizi	Jl Affan Bachsin No 09 RT. 001 RW. 000 Kel. Pasar Mulia Kec. Pasar Manna Kab. Bengkulu Selatan
5	Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid	Jl Gajah Mada RT. 001 RW. 007 Kel. Sungai Apit Kec. Sungai Apit Kab. Siak
6	Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes	Komplek PHDM XII No 124A RT. 003 RW. 001 Kel. Kalidoni Kec. Kalidoni





RESEP MPASI DARI SAYUR & TOGA

Mudah, Murah, dan Bergizi



Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si., AIFO

Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO

Sari Bema Ramdika, S. Gz., M. Gz

Yuliarti, S.KM., M.Gizi

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

PENULIS

Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.,AIFO

Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH.,AIFO

Sari Bema Ramdika, S. Gz., M. Gz

Yuliarti, S.KM.,M.Gizi

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

Dr. Misnaniarti, SKM.,M.KM

Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM

Indah Yuliana., S.Gz.,M.Si

Siti Rachmi Indah sari

Binsar Butar Butar

Maharani

Ahmad Adi Suhendra

Rully Mufarika

EDITOR

Karin Zikra Nisya, S.Gz

DESAIN GRAFIS

Karin Zikra Nisya, S.Gz

FOTOGRAFER

Nanda Irwantika

Ridzki Mulya Fajra

Maretha Elsa Widiana

Msy Aisyah Sofiani

Fadhilah Nur Arafah

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
MPASI.....	1
Pengertian.....	2
Pentingnya pemberian MPASI.....	2
Ciri-ciri bayi siap menerima MPASI.....	3
Sosio Budaya dalam Pemberian MPASI yang Kurang Tepat.....	3
Jenis dan Bentuk MPASI.....	4
Pola pemberian ASI dan MPASI.....	6
Frekuensi dan Jumlah MPASI.....	7
Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MPASI.....	8
Dampak pemberian MPASI dini atau terlambat.....	9
Cara Pemberian MPASI.....	10
Pemberian MPASI menurut WHO.....	11
Resep MPASI 6-8 Bulan.....	13
Bubur Ayam Tempe Bayam Brazil.....	14
Bubur Sup Ikan Gabus Bayam Brazil.....	16
Bubur Hati Ayam Sawi Hijau.....	18
Bubur Daun Kelor Tempe Telur Puyuh.....	20
Bubur Ayam Tempe Labu Kuning.....	22
Bubur Nasi Udang Kelor.....	24
Bubur Beras Merah Ikan Lele dan Pokcoy.....	26
Cemilan : Tempe Kukus Santan.....	28
Bubur Hati Ayam Stevia.....	30
Resep MPASI 9-11 Bulan.....	32
Steak Tempe.....	33
Nasi Tim Ayam Tempe Jamur.....	35
Bola-Bola Tempe Daun Jeruk.....	37
Soto Daging.....	39
Finger Food Sayuran dengan Saus Yoghurt Daun Mint.....	41

DAFTAR ISI

Makaroni Saus Sawi Karbonara.....	43
Nasi Tim Ikan Patin.....	45
Bubur Jagung.....	47
Bubur Tim Biru Bunga Telang.....	49
Resep MPASI 1 Tahun Keatas	51
Sop Ayam Kelor Daun Salam.....	52
Nasi Ayam Goreng Lengkuas.....	54
Nasi Goreng Udang Wortel Sawi.....	56
Cemilan : Stik Tempe Daun KUCAI.....	58
Nugget Tempe.....	60
Cake Daun Kelor.....	62
Puding Kelor.....	64
Cookies Tempe.....	66
Nasi Sup Ayam Stevia.....	68
Bola-Bola Ikan Tahu Biru Bunga Telang.....	70
Cookies Kelor.....	72
Ukuran Rumah Tangga.....	74
Kelompok Pokok sebagai Sumber Karbohidrat.....	75
Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati.....	77
Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani.....	78
Kelompok Pangan Sayuran.....	84
Kelompok Buah-Buahan.....	85
Daftar Pustaka	
Tentang Penulis	

PENGANTAR PENULIS



MPASI atau Makanan Pendamping Air Susu Ibu merupakan makanan yang mengandung zat gizi untuk diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa fase kritis dalam pemenuhan zat gizi pada bayi terjadi saat peralihan dari ASI menjadi MPASI, maka untuk itu diperlukan pengetahuan mengenai praktik pemberian

nutrisi MPASI yang tepat. Pemberian MPASI mesti mencukupi untuk bayi dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan tetap memperhatikan keberlangsungan pemberian ASI-nya.

Buku "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi" dipersembahkan sebagai pengetahuan untuk mempersiapkan makanan bayi dengan mempertimbangkan aspek kemudahan mendapatkan bahan-bahannya terutama dari bahan sayuran dan toga yang secara umum biasanya bisa ditanam di pekarangan rumah. Menu harian bayi selalu disiapkan setiap hari sehingga sangat penting mempertimbangkan adanya kepraktisan dan kemudahan dalam pengolahannya dan memanfaatkan pekarangan sebagai sumber pangan bagi pemenuhan MPASI.

Resep MPASI dalam buku ini dapat dijadikan acuan mempersiapkan porsi bahan makanan bayi dengan mempertimbangkan pemenuhan kalori dan memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun mikro. Resep MPASI ini menjadi semacam menu harian yang bersifat praktis dengan jumlah waktu makan sesuai usia bayi dengan memperhatikan nutrisi dan preferensi terhadap bahan makanan yang bersumber dari bahan sayuran dan toga yang ada pekarangan rumah.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat membantu para orangtua, pengasuh anak sekaligus dapat digunakan para mahasiswa gizi dan para peneliti akan pentingnya panduan resep MPASI yang mudah didapatkan berasal dari bahan sayuran dan toga di sekitar pekarangan rumah.

Penulis,

KATA PENGANTAR

DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT (FKM) UNIVERSITAS
SRIWIJAYA



Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga buku “Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi” ini dapat diselesaikan dengan baik dan semoga dapat memberikan pencerahan dalam literasi kesehatan bagi masyarakat. Tentunya buku ini akan menjadi karya yang bermanfaat dalam menyebarkan informasi kepada masyarakat mengenai pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang benar sebagai salah satu

usaha pemberian nutrisi yang optimal kepada anak. Para orangtua dan pengasuh bayi sangat penting mendapatkan edukasi yang tepat mengenai praktik pemberian nutrisi optimal sebab beberapa penelitian menunjukkan bahwa fase kritis terjadinya malnutrisi adalah saat peralihan dari ASI menjadi MPASI. Atas nama Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Sriwijaya, saya mengucapkan terimakasih kepada penulis buku ini, yang telah memberikan sumbangsih ilmu dan pemikiran yang tentunya bermanfaat bagi civitas di lingkup Fakultas Kesehatan Masyarakat, maupun bermanfaat bagi masyarakat luas. Semoga dari buku ini dapat memberikan informasi sekaligus inspirasi dalam menentukan pilihan MPASI terbaik, yang dapat dibuat sendiri untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan anak, baik dari zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein, maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Saya berharap buku ini dapat dijadikan referensi para dosen dan mahasiswa serta masyarakat luas untuk menentukan menu MPASI rumahan dengan bahan-bahan yang tersedia secara lokal dan harga yang terjangkau. Menu MPASI dalam buku ini dapat dijadikan contoh dalam mengatur seberapa banyak porsi bahan makanan terutama dari bahan sayur dan toga yang perlu diberikan kepada bayi dan anak sesuai usianya. Semoga buku ini berperan sebagai alat pengabdian untuk membantu semua pihak agar lebih percaya diri dalam menyiapkan dan memberikan MPASI terbaik.

Palembang, November 2022
Dekan FKM UNSRI,

Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M

KATA PENGANTAR

**Area Manager Comm, Rel & CSR PT Kilang Pertamina International
Refinery Unit III Plaju**



Puji syukur kami ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Mahakuasa, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga buku "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi" ini dapat disusun dengan baik. PT Kilang Pertamina Internasional (KPI) Refinery Unit III Plaju, melalui Pogram Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL) akan berupaya terus meningkatkan kepedulian

dalam menjaga dan berpartisipasi membentuk tatanan sosial dan lingkungan yang lebih sehat, terutama kepada masyarakat dan lingkungan di sekitar wilayah operasi. Salah satu cara yang kami upayakan adalah dengan meningkatkan kapasitas literasi masyarakat melalui penyusunan buku yang bermanfaat bagi kehidupan masyarakat luas. Penulisan buku ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang resep pemberian makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang lebih mudah dan praktis terutama yang berbahan dari sayur dan toga di pekarangan rumah. Buku ini akan memandu masyarakat untuk selalu melihat informasi kandungan per porsi agar dapat memperkirakan kecukupan makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan bayi, sekaligus juga dapat memodifikasi menu MPASI menggunakan bahan makanan sejenis yang tersedia disekitar lingkungan masyarakat.

Kami juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Palembang, November 2022

Area Manager Communication Relation & cSR
PT KPI RU III Plaju,

Siti Rachmie Indahsari

KATA PENGANTAR

Manager HSSE PT Kilang Pertamina International RU III Plaju



Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas begitu banyak nikmat yang diberikan sehingga penulisan buku yang berjudul "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah" dan Bergizi" dapat diselesaikan dengan baik dan dengan harapan dapat memberikan manfaat yang besar bagi semua pihak terutama kelompok masyarakat yang membutuhkan informasi dan pengetahuan seputar pemberian makanan pendamping aie-

susu ibu (MPASI). PT Kilang Pertamina Internasional (KPI) Refinery Unit III Plaju akan terus berupayaberkontribusi bagi terbentuknya generasi yang sehat serta terus peduli tumbuhnya suasana lingkungan yang sehat sebagai kekuatan sumberdaya manusia yang handal dengan berbagai inovasi dan program yang bermanfaat bagi masyarakat sekitar. Salah satu langkah nyata melalui penerbitan buku ini, yang menggambarkan tentang berbagai inovasi pemberian resep makanan yang mudah dan praktis untuk kebutuhan MPASI yang berasal dari bahan sayur dan toga di pekarangan rumah. Pemanfaatan pekarangan rumah secara optimal merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat dan penataan lingkungan yang sehat di sekitar rumah merupakan inovasi penting pengelolaan sumberdaya yang dimiliki oleh semua golongan masyarakat. Pemanfaatan pekarangan rumah secara optimal merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat dan penataan lingkungan yang sehat di sekitar rumah merupakan inovasi penting pengelolaan sumberdaya yang dimiliki oleh semua golongan masyarakat. Semoga buku ini memberikan banyak inspirasi dan pengetahuan bagi masyarakat akan pentingnya penyiapan bahan pangan dari sayuran dan toga untuk keperluan resep MPASI yang memenuhi standar gizi dan Kesehatan masyarakat. Kami mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan berpartisipasi

Palembang, November 2022

Manager HSSE PT Kilang Pertamina
International RU III Plaju,

Binsar Butar Butar

APA YANG
PERLU
DIKETAHUI
TENTANG
MPASI?



APAKAH MP-ASI ITU?

MP-ASI itu merupakan sesuatu yang dimakan atau diminum oleh bayi maupun anak yang memiliki kandungan nutrisi saat bayi atau anak memasuki usia 6 bulan sampai 24 bulan untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi atau anak selain ASI.

MP-ASI dapat berbentuk makanan padat ataupun cair, yang dapat diberikan dengan bertahap tergantung usia dan daya cerna bayi maupun anak.

KAPANKAH WAKTU YANG BAIK MEMBERIKAN MPASI PADA BAYI?

MP-ASI yang baik diberikan ketika bayi memasuki usia 6 bulan hingga berusia 24 bulan.

APAKAH MP-ASI WAJIB DIBERIKAN PADA BAYI ATAU ANAK?

Memasuki usia 6-12 bulan, ASI hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi sekitar setengah dari kebutuhan yang harus diperoleh oleh bayi. Di usia 12-24 bulan ASI hanya dapat memenuhi sepertiga dari total kebutuhan gizi yang harus dipenuhi oleh bayi. Oleh karena itu MP-ASI wajib diberikan ketika bayi sudah memasuki usia 6 bulan.