

Pendidikan Gizi

Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Ibu Balita dalam Pencegahan **Stunting**



Dra. Ani Margawati., M.Kes., Ph.D.
Fillah Fithra Dieny, S.Gz., M.Si.
Nurmasari Widyastuti, S.Gz., M.Si.Med.
Nuryanto, S.Gz., M.Gizi.
Nur Azkiyati Faizah, S.Gz.

sumber : bandungkita.id



Pendidikan Gizi

Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting

TIM PENYUSUN

Dra. Ani Margawati., M.Kes., Ph.D.

Fillah Fithra Dieny, S.Gz., M.Si.

Nurmasari Widyastuti, S.Gz., M.Si.Med.

Nuryanto, S.Gz., M.Gizi.

Nur Azkiyati Faizah, S.Gz.

**Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
2019**

TIM PENYUSUN

Dra. Ani Margawati., M.Kes., Ph.D.

Fillah Fithra Dieny, S.Gz., M.Si.

Nurmasari Widyastuti, S.Gz., M.Si.Med.

Nuryanto, S.Gz., M.Gizi.

Nur Azkiyati Faizah, S.Gz.

Editor

Dian Widanarta

Judul : Pendidikan Gizi Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Ibu
Balita dalam Pencegahan Stunting
Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Semarang
Tahun : 2019
ISBN : 978-623-7222-62-0

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang
merekproduksi buku ini baik sebagian maupun seluruhnya
dalam bentuk dan atau alasan apapun juga tanpa izin tertulis
dari pengarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat serta anugerah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan Booklet *Stunting* ini dengan baik. Booklet ini disusun untuk menjadi pedoman praktis ibu hamil, ibu menyusui, ibu balita sehingga upaya pencegahan *stunting* dapat dilakukan.

Penulis berterima kasih kepada Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang telah memberikan dana dan bimbingan dalam menulis booklet ini.

Buku ini meliputi pengetahuan singkat mengenai *stunting*, upaya preventif *stunting* oleh ibu hamil dan ibu menyusui serta upaya kuratif *stunting* oleh ibu balita. Semoga buku ini dapat dimanfaatkan dan dilakukan oleh kelompok sasaran tersebut.

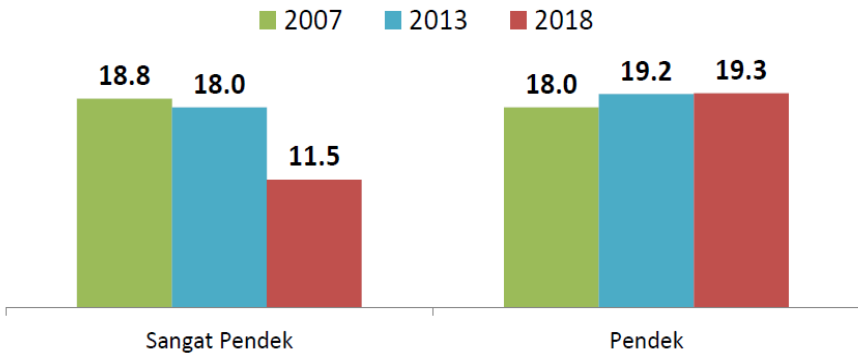
Penulis menyadari masih banyak kekurangan didalam penyusunan. Kritik dan saran yang membangun kami harapkan dari pembaca. Terima kasih.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
TIM PENYUSUN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
GAMBARAN <i>STUNTING</i>	1
Pengertian <i>Stunting</i>	2
Pengukuran <i>Stunting</i>	2
Dampak <i>Stunting</i>	3
Penyebab <i>Stunting</i>	4
PENANGGULANGAN <i>STUNTING</i>	5
Pencegahan <i>Stunting</i> pada Ibu Hamil	7
Pencegahan <i>Stunting</i> pada Balita.....	9
Pencegahan <i>Stunting</i> pada Ibu Menyusui	12
LAMPIRAN MENU DAN RESEP	14
Menu Ibu Hamil	14
Menu Balita	21
Menu MP-ASI < 12 bulan	21
MP-ASI Bayi > 1 tahun	22
Menu Balita > 2 tahun	28
Menu Ibu Menyusui.....	28
DAFTAR PUSTAKA	35

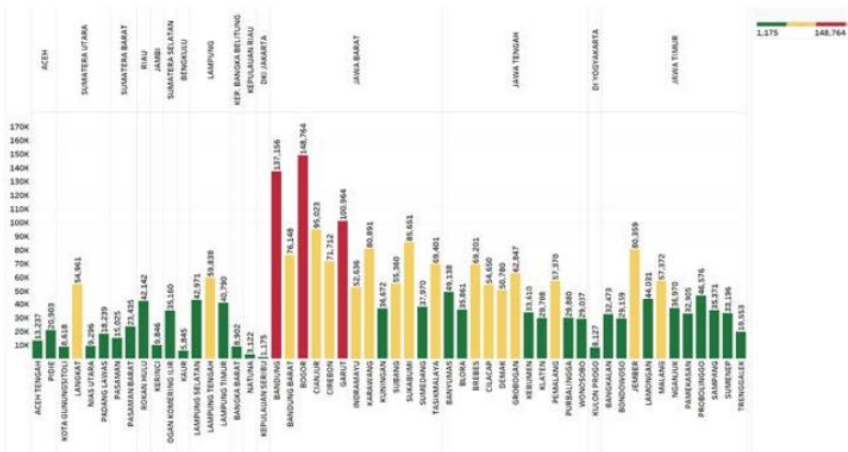
GAMBARAN STUNTING

Laporan UNICEF (2012) menyatakan bahwa 1 dari 3 balita di Indonesia mengalami keterlambatan pertumbuhan (*stunting*) akibat kekurangan gizi (protein). Riskesdas 2018 menunjukkan penurunan angka *stunting* dibandingkan 2013.



Sumber : Riskesdas 2018.

Jumlah Balita Stunting di 100 Kabupaten/Kota Prioritas (1-2)



Sumber: Podes 2014, diolah

Tingginya angka *stunting* di Indonesia menjadikan *stunting* sebagai salah satu konsentrasi dalam bidang kesehatan. Terdapat 100 kabupaten yang menjadi prioritas *stunting* diantaranya Grobogan dan Blora. Grobogan memiliki persentase *stunting* sebesar 54,97% dan Blora sebesar 55,06%. Besarnya angka persentase *stunting* di Grobogan dan Blora menjadikan Grobogan dan Blora sebagai salah satu dari 100 kabupaten prioritas *stunting*.

PENGERTIAN STUNTING

Stunting atau pendek adalah suatu kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia). Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama. Hal ini diakibatkan oleh pemberian makanan yang tidak sesuai dari kebutuhan gizi. Masa balita pendek menggambarkan adanya masalah gizi kronis yang dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin, dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita.

PENGUKURAN STUNTING



Sumber : <https://my-best.id/65773/>



Sumber : tarantellavest.al.blogspot.com

Stunting atau status gizi sangat pendek dapat diketahui melalui pengukuran tinggi badan atau panjang badan

dibandingkan dengan umur (TB/U atau PB/U). TB/U atau PB/U kemudian dihitung untuk menghasilkan *z-score*. *Z-score* kurang dari -3 dikatakan *stunting* dan dikatakan normal apabila *z-score* lebih dari -2. Pengukuran panjang badan anak dibawah 2 tahun menggunakan infantometer, sedangkan pengukuran tinggi badan balita lebih dari 2 tahun menggunakan mikrotoise.

DAMPAK STUNTING



Sumber : rscahyakawaluyan.com

Dampak buruk yang ditimbulkan *stunting* adalah :

1. Dampak jangka pendek seperti terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh.
2. Dampak jangka panjang, menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga anak menjadi lebih mudah sakit, memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami penyakit diabetes,

kegemukan, jantung, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

Dampak jangka pendek dan jangka panjang dari *stunting* dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, sehingga akan terjadi penurunan produktifitas, dan daya saing bangsa akan semakin tinggi.

PENYEBAB STUNTING

Penyebab *stunting* secara umum :

1. Faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun balita.
2. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah melahirkan.
3. Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC (*Ante Natal Care*) pelayanan kesehatan untuk ibu hamil selama masa kehamilan, *Post Natal Care* dan pembelajaran dini yang berkualitas.
4. Masih kurangnya akses kepada makanan bergizi, hal ini dikarenakan harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong mahal.
5. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

PENANGGULANGAN STUNTING

Penanggulangan/pencegahan *stunting* berkaitan erat dengan keberhasilan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK).

Sumber : irfan.id/stunting/

Masa keemasan yang dimulai sejak anak dalam **kandungan** hingga anak berusia **dua tahun**

1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



Pada masa kehamilan, ibu hamil harus memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Makanan & minuman yang dikonsumsi harus bergizi agar janin sehat.



Memberikan ASI eksklusif di 6 bulan pertama kelahiran bayi adalah hal terpenting yang harus diperhatikan oleh para ibu.
Pada usia 6-12 bulan, bayi dapat diberikan makanan lunak 3-4 kali dan biskuit/buah lunak 1-2 kali.



Beri asupan gizi yang baik dan ikut imunisasi serta rutin ke POSYANDU secara berkala untuk memantau pertumbuhan anak.

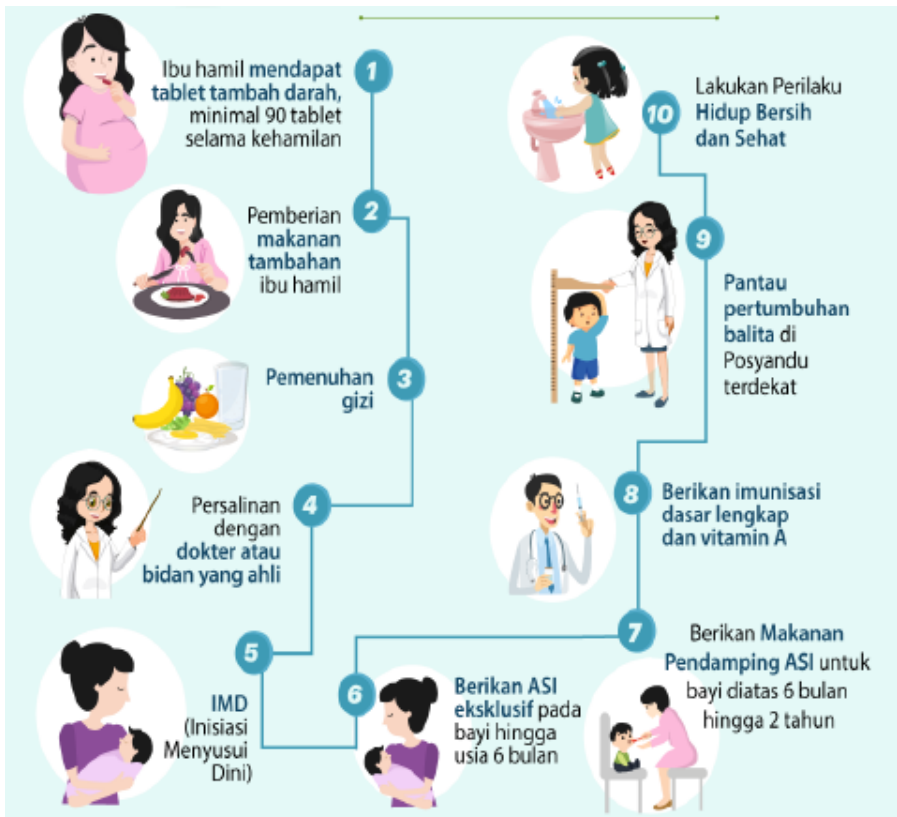
1000 HPK dimulai saat bayi dalam kandungan ibu hingga berusia 2 tahun. Selama masa 1000 HPK terjadi proses pertumbuhan otak yang berpengaruh pada tinggi badan serta berat badan potensial yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi makro dan mikro secara seimbang, sejak bayi dalam kandungan, masa menyusui hingga masa MP-ASI.



Intervensi dalam Upaya Pencegahan *Stunting* melalui intervensi spesifik dan intervensi sensitif.

Intervensi spesifik dilakukan dengan ditunjukan pada ibu hamil dan anak dalam 1000 HPK yang dilakukan oleh sektor kesehatan, serta bersifat jangka pendek, hasilnya dapat dicatat dalam waktu relatif pendek. Sedangkan intervensi sensitif dilakukan melalui berbagai kegiatan pembangunan di luar sektor kesehatan dengan sasaran masyarakat umum, tidak khusus untuk sasaran 1000 HPK.

Berikut merupakan gambaran intervensi spesifik dengan sasaran ibu hamil dan balita yakni pemeran 1000HPK itu sendiri.



Sumber : indonesiabaik.id

PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL

Pencegahan *stunting* pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai cara yakni mencukupi kebutuhan asupan ibu hamil serta kebutuhan asupan tambahan ibu hamil sesuai dengan trimester kehamilan, yakni +180 kkal untuk trimester 1 dan +300 kkal untuk trimester 2 dan 3.

Ibu hamil juga perlu untuk memantau penambahan berat badan ibu dan janin, dengan panduan berdasarkan status gizi ibu sebelum hamil maupun berdasarkan penambahan BB sesuai dengan kenaikan berat berdasarkan jaringan dan cairan.

Tabel 1. Distribusi Komponen Jaringan dalam Kenaikan BB Ibu Sesuai Usia Kehamilan

Jaringan dan cairan	Peningkatan Berat Kumulatif (gram)			
	10 minggu	20 minggu	30 minggu	40 minggu
Janin	5	300	1500	3400
Plasenta	20	170	430	650
Cairan Ketuban	30	350	750	800
Rahim	140	320	600	970
Payudara	45	180	360	405
Darah	100	600	1300	1450
Cairan Ekstraseluler	0	30	80	1480
Cadangan Lemak Tubuh	310	2050	3480	3345
Total	650	4000	8500	12500

(Sumber : William Obstetrics 23rd Ed)

Ante Natal Care (ANC) merupakan pelayanan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan berupa pemeriksaan kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil, dalam rangka mencegah adanya komplikasi obstetri

bila mungkin dan memastikan agar komplikasi terdeteksi sedini mungkin dan ditangani secara memadai. Program-program dalam ANC meliputi:

1. *Maternal Neonatal Tetanus Elimination* (MNTE)
2. Antisipasi Defisiensi Gizi dalam Kehamilan (Andika)
3. Pencegahan dan Pengobatan IMS/ISR dalam Kehamilan (PIDK)
4. Eliminasi Sifilis Kongenital (ESK) dan Frambusia
5. Pencegahan dan Penular HIV dari Ibu ke Bayi (PMTCT)
6. Pencegahan Malaria dalam Kehamilan (PMDK)
7. Penatalaksanaan TB dalam Kehamilan (TB-ANC) dan Kusta
8. Pencegahan Kecacingan dalam Kehamilan (PKDK)
9. Penanggulangan Gangguan Intelegensia pada Kehamilan (PAGIN)

PESAN KHUSUS UNTUK IBU HAMIL :

- ANC rutin sangatlah penting.
- Konsumsi tablet Fe atau TTD itu sangat penting.
- Cukupi kebutuhan energi dan protein dengan konsumsi makanan beragam dan sumber protein hewani.
- Cukup kandungan gizi
- Gizi seimbang (aneka ragam makanan)
- Porsi kecil tapi sering
- Cukup asupan lemak esensial
- Cukup kandungan serat
- Pilih makanan sesuai dengan selera dan daya beli
- Cukup cairan
- Cegah lambung kosong

PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA

Pencegahan *stunting* pada saat balita dilakukan dengan berbagai cara sesuai dengan usianya, yakni:

- **Bayi 0-6 Bulan**

Melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD).

Menempatkan bayi di dada ibu untuk mencari Air Susu Ibu (ASI) secara alami setelah bayi lahir. Hal ini penting bagi bayi karena pada proses ini terdapat kolostrum, yaitu cairan berwarna kuning kental pada ASI yang keluar pertama. Kolostrum ini mengandung protein yang tinggi dan rendah gula. IMD juga mengandung antibodi yang dapat mencegah atau melawan penyakit pada bayi.

Memberikan ASI Eksklusif Selama 6 Bulan.

Selama 6 bulan pertama, bayi hanya memerlukan ASI, karena ASI mengandung zat gizi yang sempurna sehingga tidak perlu diberi apapun kecuali ASI.

- **6 Bulan-2 Tahun**

Memberikan Makanan Pendamping ASI (MP ASI).

Sejak bayi berumur 6 bulan, selain ASI, bayi juga diberikan makanan pendamping ASI. MP ASI diberikan tepat waktu, bergizi seimbang, aman, dan diberikan dengan cara yang benar. pemberian MP ASI harus memperhatikan jumlah, tekstur, dan frekuensi sesuai dengan umur.

Memperhatikan kebersihan perlengkapan makan anak.

Orang tua perlu memastikan tanganya bersih dengan cara mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum makan, serta Menggunakan peralatan yang bersih untuk menyiapkan makanan dan menyajikan makanan.

Memantau berat badan dan panjang badan anak.

Membawa anak ke posyandu untuk memantau perkembangan berat badan dan panjang badan anak, hal ini juga membantu orang tua mengetahui status gizi anak serta dapat membantu mendeteksi dini gangguan pertumbuhan pada anak.

Memberikan vitamin A dan imunisasi sesuai jadwal.

Vitamin A dan imunisasi berfungsi meningkatkan sistem imun tubuh dan mencegah infeksi, yang merupakan penyebab langsung *stunting*. Sehingga pemberian vitamin A dan imunisasi dapat membantu mencegah *stunting*.



Umur (bulan)	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6 – 9	3 x makanan lumat + ASI	Secara bertahap ditingkatkan sampai 2/3 mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9 – 12	3 x makanan lembik + 2 x makanan selingan + ASI	¾ mangkuk ukuran 250 ml
12 - 24	3 x makanan keluarga + 2 x makanan selingan + ASI	Semangkuk penuh ukuran 250 ml

MP-ASI 4 Bintang

Menu MP-ASI 4 bintang merupakan pedoman menu MP-ASI yang sesuai dengan komposisi menu makan keluarga, hanya berbeda dari segi tekstur penyajian. Komposisi menu MP-ASI 4 bintang adalah sebagai berikut:

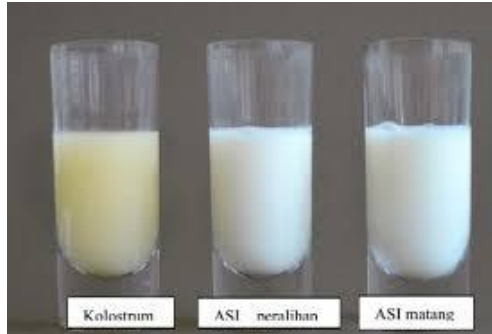
Urutan Porsi	Komposisi	Bahan Pangan
satu bintang *	Makanan pokok	nasi, jagung, sorgum, ubi, dll
Dua bintang **	Sumber vitamin A, Buah dan Sayur	mangga, pepaya, markisa, jeruk, sayuran hijau, wortel, labu; buah dan sayuran lainnya seperti pisang, alpukat, nenas, semangka, tomat, terong dan kol ,dll
tiga bintang ***	Kacang-kacangan	kacang merah, kacang tanah, kacang polong
empat bintang ****	Sumber hewani	daging-dagingan seperti ayam, ikan dan ati, susu, dll

PESAN KHUSUS UNTUK IBU BALITA :

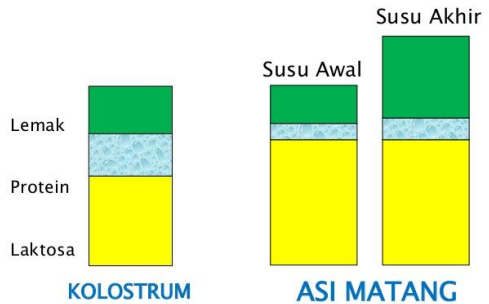
- Rutin menimbang berat badan di posyandu.
- Apabila terjadi 2T segera dibawa ke Puskesmas atau faskes terdekat.
- Jangan ragu untuk menambahkan sumber lemak dalam MP-ASI.
- Sumber protein MP-ASI hendaknya berasal dari protein hewani.

PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU MENYUSUI

Pencegahan *stunting* pada ibu menyusui dapat dilakukan dengan melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) serta pemberian ASI Eksklusif hingga 6 bulan. Hal pertama dan paling penting yang tidak boleh dilewatkan oleh ibu menyusui adalah pemberian kolostrum kepada bayi. Kolostrum adalah ASI pertama yang keluar dari ibu yang baru saja melahirkan dimana dalam kolostrum mengandung banyak zat gizi penting bagi imunitas atau daya tahan tubuh bayi.



KOMPOSISI ASI



Ibu menyusui penting untuk mengetahui mengenai posisi menyusui yang tepat agar ASI dapat keluar secara maksimal dan dikonsumsi oleh anak secara cukup. Semakin banyak ASI yang dikonsumsi oleh bayi, maka akan semakin banyak juga ASI yang akan diproduksi oleh tubuh Ibu.

PESAN KHUSUS UNTUK IBU MENYUSUI :

- ASI Eksklusif tidak tergantikan oleh makanan lain dan tidak perlu disandingkan dengan makanan lain
- Frekuensi dan porsi makan balita sangat penting untuk diperhatikan dalam mensukseskan perkembangan balita.
- Semakin banyak volume ASI yang diberikan pada anak akan semakin besar volume ASI yang diproduksi tubuh.
- Penting untuk memperhatikan cara menyusui yang benar.
- Konsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi dan tambahan kebutuhan gizi ibu menyusui dari sumber makanan yang beragam.

Posisi Menyusui yang Tepat



LAMPIRAN MENU DAN RESEP

MENU IBU HAMIL

Waktu	Menu
Pagi	Nasi Putih Ayam bumbu rujak Tempe goreng Sop bayam bakso Susu
Selingan	Kroket
Siang	Nasi putih Asem-asem bandeng wortel +buncis Mendoan tahu Pepaya
Selingan	Pisang molen
Malam	Nasi putih Telur dadar Tempe oseng Cah kangkung Mangga

RESEP MAKANAN UNTUK MENU IBU HAMIL

PAGI

Nasi Putih

Ayam Bumbu Rujak

• Bahan :

- 5 ptg Dada Ayam (@100 g)
- Secukupnya Kecap
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Gula Merah Halus
- Secukupnya Lada Hitam

Bumbu Halus :

- Siung Bawang Merah
- Siung Bawang Putih

- 2 buah Cabe Merah, buang bijinya.
- Ruas Lengkuas
- Ruas Jahe
- 1 Ruas Kencur
- 1 Buah Kemiri
- 1 Batang Sereh
- 1 Buah Daun Salam
- Secukupnya Ketumbar Halus

- **Cara Membuat :**

1. Cuci bersih dada ayam. Tiriskan lalu rebus kurang lebih 10 menit
2. Siapkan bumbu untuk dihaluskan. Seperti bawang merah, bawang putih, cabe merah, lengkuas dan kencur. Sereh digeprek saja.
3. Setelah bumbu halus tumis sebentar, dan masukan air, kecap, garam, gula merah halus, ketumbar halus dan lada hitam kedalam bumbu halus. Saya pakai gula merah halus, boleh gula merah biasa.
4. Setelah bumbu tercampur semua, masukan ayam, sereh dan daun salam. Haduk biar merata dan tunggu sampai air menyusut
5. Setelah air menyusut, bumbu ayam akan lebih kental dan berubah warna.

Sop Bayam Bakso (2 porsi)

- **Bahan :**

Bayam	½ unting	150 g
Bakso	5 bh	50 g
Tauge	1 sdm	50 g
Telur ayam	1 btr	50 g
Bawang putih	2 bh	10 g
Bawang merah	3 bh	15 g
Jahe	1 iris	5 g
Garam	1 sdt (secukupnya)	5 g
Gula	1 sdm	10 g
Minyak untuk menumis	1 sdm	10 g
Air secukupnya		

- **Cara Pengolahan :**

1. Siapkan alat dan bahan.
2. Cuci bersih bayam dan tauge.
3. Iris bawang putih dan bawang merah. Tumis irisan bawang hingga wangi lalu tambahkan air secukupnya biarkan mendidih.
4. Masukkan bayam, irisan jahe dan bakso ikan, lalu tutup sebentar agar bayam lunak, lalu tambahkan tauge.
5. Masukkan kocokan telur, aduk merata hingga telur seperti berserabut.
6. Tambahkan kaldu jamur, gula dan garam sesuai selera lalu angkat.
7. Sop Bayam Bakso siap dinikmati saat hangat.

Resep Tempe Goreng (untuk 2 porsi)

• Bahan :

- 100 g tempe (dipotong jadi 4 bagian), beri guratan
- ½ sdt ketumbar, haluskan
- Garam secukupnya
- 1 siung bawang putih, haluskan.
- ± 50 ml air
- Minyak secukupnya

• Cara membuat :

1. Tuangkan bumbu yang sudah dihaluskan ke dalam air. Aduk hingga rata.
2. Rendam tempe ± 30 menit, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak, goreng tempe hingga kuning kecoklatan.
4. Angkat dan tiriskan, sajikan selagi hangat.

SELINGAN

Kroket (untuk 4 porsi)

• Bahan :

Bahan kulit

- 500g kentang
- 1 buah kuning telur
- 3 sdm susu bubuk
- 1 sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 2 sdt garam
- 2 sdt gula pasir

Bahan Ragout:

- 1 buah wortel
- ½ buah jagung manis, sisir
- 75g daging ayam, cincang halus
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 4 siung bawang merah, cincang halus
- ½ siung bawang bombai, cincang halus

- 2 buah daun bawang, rajang halus
- 1 sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 1 sdt gula pasir
- ¼ sdt garam
- ½ sdm tepung maizena, larutkan dalam ¼ gelas air
- 100 ml susu cair
- 1 sdm margarin untuk menumis

Bahan pencelup:

- 1 buah telur
- 3 sdm susu bubuk
- 50 ml air matang
- ½ sdt gula pasir
- Bahan lain:
- 200g tepung panir halus

- **Cara membuat :**

1. Kupas kentang dan cuci bersih. Potong kotak-kotak lalu goreng hingga matang dan empuk. Tes dengan sendok garpu. Jangan menggoreng terlalu kering.
2. Sisihkan kentang yang telah digoreng. Biarkan sampai dingin terlebih dahulu.
3. Setelah dingin, haluskan kentang.

- **Bahan Ragout :**

1. Panaskan margarin. Tumis bawang bombai, bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan daging ayam cincang. Aduk dan masak sebentar. Masukkan wortel dan jagung manis. Aduk-aduk dan masak sebentar. Masukkan bahan lainnya: merica bubuk, pala bubuk. Aduk-aduk kembali sampai merata. Masukkan susu cair dan tepung maizena. Masak sampai sayuran matang dan bumbu meresap. Lalu angkat jika sudah mengering & mengental. Sisihkan,biarkan sampai dingin terlebih dahulu.
2. Campurkan kentang dengan bahan lainnya (kuning telur, susu bubuk, merica, pala, garam dan gula) ke dalam wadah. Lalu aduk merata. Koreksi rasa. Bagi adonan menjadi 4 bagian, bentuk bulat panjang. atau bulat sesuai selera.
3. Membuat bahan pencelup: kocok telur dan susu. Tambahkan air. Aduk/kocok kembali sampai semua bahan tercampur merata.
4. Masukkan adonan kroket ke dalam bahan pencelup sampai merata. Lalu gulingkan ke dalam tepung panir halus.
5. Goreng dengan api kecil dan minyak banyak sampai berwarna coklat kekuningan. Angkat dan tiriskan jika sudah matang.

SIANG

Nasi putih

Asem-asem Bandeng Buncis Wortel

- **Bahan :**

Bandeng	4 ekor	1 kg
Wortel	½ bh	50g
Buncis	½ gls	50g
Bawang putih	3 bh	15g
Bawang merah	5 bh	25g
Jahe	1 iris	5g
Laos	1 iris	5g
Kunir	1 iris	5g
Serah	1 btg	5g

Asem jawa	5 bj	10g
Tomat	2 bh	30g
Cabe rawit	2 bh	5g
Garam	2 sdm (secukupnya)	20g
Gula	1 sdm	10g
Jeruk nipis	2 bh	30g

• **Cara Pengolahan :**

1. Siapkan alat dan bahan.
2. Cuci bersih bandeng, potong jadi 4 bagian & lumuri jeruk nipis.
3. Rebus air sampai mendidih, masukkan bandeng, buncis, wortel & bumbu iris.
4. Tunggu hingga mendidih sebentar, lalu masukkan tomat, asam jawa, dan cabe.
5. Tambahkan garam, gula sesuai selera.
6. Asem bandeng siap disajikan.

Mendoan Tahu

• **Bahan :**

Tahu	2 ptg sdg	110g
Terigu	2 sdm	20g
Garam	1 sdm (secukupnya)	10g
Gula pasir	1 sdm	10g
Minyak	1 sdm	10g

• **Cara Pengolahan :**

1. Siapkan alat dan bahan.
2. Tambahkan air pada terigu lalu celupkan tahu.
3. Goreng tahu hingga krispi.
4. Tahu mendoan siap dihidangkan.

SELINGAN

Pisang Molen

MALAM

Nasi Putih

Cah Kangkung

• **Bahan :**

Kangkung	1 ikat	100g
Bawang putih	3 bh	15g
Bawang merah	3 bh	15g

Cabe rawit merah	1 bh	3g
Tomat	½ bh	7g
Garam	1 sdm (secukupnya)	10g
Gula jawa	1 sdm	10g
Minyak	1 sdm	10g
Merica	secukupnya	
Lengkuas	secukupnya	

• **Cara Pengolahan :**

1. Siapkan alat dan bahan.
2. Iris bawang merah, bawang putih dan tomat, tumis hingga harum, masukkan gula jawa, garam dan merica.
3. Tambahkan air secukupnya, lalu dices rasa.
4. Masukkan kangkung yang sudah dibersihkan dan tunggu hingga masak.
5. Cah kangkung siap disajikan.

Telur Dadar

• **Bahan :**

Telur	3 bh	150g
Ayam	2 ptg	100g
Kecap manis	1 sdm	10g
Garam	1 sdm (secukupnya)	10g
Gula	1 sdm	10g

• **Cara Pengolahan :**

1. Siapkan alat dan bahan.
2. Langkah awal campurkan daging ayam, kecap, lada dan garam dengan telur yang sudah dikocok.
3. Setelah diaduk rata kemudian tuangkan ke atas telur dadar yang sudah dibuat. Lalu gulung rapi.
4. Setelah itu kukus gulungan telur selama 15 menit, angkat dan dinginkan. Selanjutnya potong-potong dahulu sebelum digoreng.
5. Angkat dan sajikan.

Tempe Oseng

• **Bahan :**

Tempe	2 ptg	50g
Bawang putih	2 bh	10g
Bawang merah	2 bh	10g
Cabe keriting	1 bh	5g
Garam	1 sdm (secukupnya)	10g
Gula jawa	1 sdm	10g
Minyak	1 sdm	10g

- **Cara Pengolahan :**

1. Siapkan alat dan bahan.
2. Siapkan tempe yg dipotong dadu, kemudian goreng sampai kering lalu tiriskan.
3. Siapkan bumbu pelengkap yaitu gula jawa dan garam.
4. Siapkan bumbu bawang merah, bawang putih, cabe keriting dan cabe rawit yang sudah dicincang.
5. Tumis bawang merah, kemudian masukkan cabe tumis sampai bau harum kemudian masukkan bawang putih.
6. Setelah layu masukkan gula jawa lalu aduk sampe meleleh. Tambahkan garam.
7. Kemudian tambahkan sedikit air, tunggu sampai kental lalu masukkan tempe goreng.
8. Aduk rata sampai semua bumbu meresap
9. Oseng tempe siap disajikan.

MENU BALITA

Menu MP-ASI < 12 bulan

Menu yang dikembangkan oleh Tim 1000 HPK
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Bubur Sari Kentang (6-7 bulan)

• Bahan:

- 200g kentang, kupas dan potong
- 15g kacang hijau, rendam 30 menit
- 25g tahu
- 40g daging ayam
- 25g buncis
- ½ sdt margarin
- Garam dan gula secukupnya
- 400cc air

• Cara membuat:

1. Rebus kacang hijau hingga pecah.
2. Masukkan ayam dan kentang.
3. Masukkan buncis dan masak kembali.
4. Tambahkan tahu, bubuhkan sedikit garam dan margarin.
5. Angkat dan diamkan hingga hangat.
6. Haluskan dengan blender, sajikan segera.

Nasi Tim Saring Ayam dengan Wortel (8-9 bulan)

• Bahan:

- 20g beras, cuci bersih
- 625 cc air
- 25g daging ayam giling
- 25g tempe
- 25g wortel
- 25g tomat
- 1sdt margarin / mentega

• Cara membuat:

1. Campur beras yang sudah dibersihkan dengan air, daging ayam, dan tempe.
2. Rebus dan aduk hingga menjadi bubur.
3. Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang.
4. Angkat lalu masukkan mentega dan aduk rata.
5. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Ayam Isi Bayam (Usia 9-12 bulan)

- **Bahan :**

- 20g beras, cuci bersih
- 625cc air
- 25g ayam giling
- 50g tahu
- 25g tomat
- 25g daun bayam, iris halus
- 1sdm kecap manis
- 1sdm santan encer

- **Cara membuat:**

1. Rebus beras dengan air, daging ayam giling dan tahu hingga menjadi bubur
2. Masukkan tomat dan bayam, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kecap dan santan, aduk rata dan angkat.

MP-ASI Bayi > 1 tahun

Tuum Hati Jagung

- **Bahan**

- 25g hati ayam
- 30g telur ayam
- 35g jagung manis
- 15g susu full cream bubuk
- 1g mentega

- **Cara membuat**

1. Kukus hati ayam, kemudian cincang kasar
2. Kocok telur ayam kemudian tambahkan susu full cream.
3. Parut jagung manis, kemudian masukkan hati ayam yang sudah dicincang kasar serta adonan telur.
4. Masukkan mentega dan aduk adonan hingga rata.
5. Masukkan adonan dalam cetakan lalu kukus selama 30 menit

Menu Alergi Telur

Galantin Ayam Cup (Tanpa Telur)

- **Bahan**

- 35g fillet ayam
- 25g labu kuning
- 25g roti tawar tanpa kulit
- 15g susu full cream
- 6g mentega
- Bawang putih secukupnya

- **Cara membuat**

1. Kukus labu kuning hingga matang.
2. Giling fillet ayam, labu kuning, roti tawar, susu full cream dan mentega.
3. Masukkan dalam cetakan, lalu kukus hingga matang.

Menu Alergi Ikan dan Telur

Otak Otak Ayam

- **Bahan**

- 30g fillet ayam
- 25g labu kuning
- 10g tepung terigu
- 15g susu full cream bubuk
- 5g keju cheddar
- 5g mentega
- Bawang putih secukupnya

- **Cara membuat**

1. Kukus labu kuning, sisihkan
2. Haluskan fillet ayam dan labu kuning.
3. Masukkan tepung terigu, susu full cream, keju dan mentega, kemudian tuang adonan dalam loyang dan kukus selama 15 menit

Menu Balita > 2 tahun

Waktu	Menu
Pagi	Nasi putih Sup Sayur Bumbu Kuning Susu
Selingan	Cake Jagung Kukus
Siang	Nasi putih Bakwan teri asin Bobor labu siam Sate tempe Oriental Buah melon
Selingan	Omelet mie Susu
Malam	Nasi putih Ayam tahu cincang teriyaki Baby Buncis goreng tepung Buah Jeruk

PAGI

Nasi Putih

Resep Sup Sayur Bumbu Kuning

Bahan-bahan

Bahan sayuran :

- 50 g Wortel
- 25 g Kentang
- 25 g Buncis
- secukupnya Daun bawang seledri
- 5 butir telur puyuh rebus
- 50 g tahu
- 300 ml air kaldu ayam
- 300 ml santan encer

Bumbu buat sayur :

- 3 siung bawang merah, haluskan
- 1 siung bawang putih, haluskan
- ½ ruas Kunyit bakar, haluskan
- 1 ruas lengkuas (digepek)
- 1 lembar daun salam
- ½ sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt lada bubuk
- 1 butir kemiri
- secukupnya Garam, gula pasir

Cara membuat :

1. Siapkan bahan – bahan , cuci bersih
2. Tumis bumbu-bumbu hingga harum, masukkan air kaldu, masak hingga mendidih.
3. Masukkan sayuran, tahu dan telur, tambahkan ketumbar dan lada bubuk, masukkan santan, masak dengan api kecil sampai mendidih.
4. Koreksi rasa, angkat.

SELINGAN

Resep Cake Jagung Kukus (jadi 14 buah)

Bahan-bahan

- 50g tepung terigu
- 50g tepung beras
- 3 butir telur ayam
- 75g Gula pasir

- 50g Keju quick melt
- 50 ml minyak goreng
- 100g jagung manis

Cara membuat :

1. Pipil jagung kemudian blender hingga halus.
2. Kocok telur Dan Gula pasir hingga mengembang Dan kaku, masukan jagung yg sudah diblender, Keju yg sdh diparut, Kocok

kembali hingga tercampur rata, tambahkan tepung Dan minyak goreng, aduk menggunakan spatula.

3. Masukkan adonan ke dlm Cetakan kue mangkok yg telah dialasi kertas kue, tuang adonan masing-masing 3 sdm. Kukus selama 30 menit.

SIANG

Nasi Putih

Resep Bakwan Teri Nasi

- **Bahan-bahan**
 - 250g teri nasi basah
 - Bumbu :
 - 2 siung bawang putih (goreng)
 - 1 sdt lada bubuk
 - Secukupnya garam
 - 1 butir telur
 - 2 sdm tepung terigu
- **Langkah**
 1. Goreng bawang putih,haluskan dengan merica,campurkan semua bahan.beri garam aduk rata
 2. Goreng dengan api sedang sampai berubah warna.
 3. Hidangkan

Resep Bobor Labu Siam (untuk 6 porsi)

- **Bahan-bahan**
 - 1 ½ buah Labu Siam (kupas, potong tipis)
 - Bumbu:
 - 1 sdt Ketumbar, haluskan
 - 5 siung Bawang Merah, haluskan
 - 1 siung Bawang Putih,haluskan
 - 3 biji Kemiri, haluskan
 - 3 lbr Daun Salam
 - 1 ruas Laos
 - 1 ruas Kencur,haluskan
 - 300 ml santan
 - 300 ml kaldu ayam
 - 1 sdt gula pasir
 - 1 sdt gula merah
 - secukupnya garam
- **Cara Membuat:**
 1. Siapkan bahan – bahan , cuci bersih
 2. Tumis bumbu-bumbu hingga harum, masukkan air kaldu, masak hingga mendidih.
 3. Masukkan labu siam, masak hingga lunak,masukkan santan, masak dengan api kecil, sambil diaduk-aduk, koreksi rasanya, setelah mendidih, angkat.

Resep Sate Tempe Oriental (untuk 4 porsi)

- **Bahan :**

- 200 g tempe, dipotong kotak 1,5 cm
- 3 buah bawang merah, cincang halus
- 2 buah bawang putih, dicincang halus
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdm saus tomat
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm kecap manis
- Gula pasir secukupnya
- Garam secukupnya
- 1 sdm minyak kelapa
- 300 ml air

- **Cara membuat :**

1. Panaskan minyak, masukkan bawang merah, bawang putih sampai harum
2. Masukkan tempe, aduk rata. Tambahkan saus tiram, saus tomat, merica, garam, gula pasir, kecap manis, dan minyak wijen. Aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai bumbu meresap dan air mengering.
4. Tusuk tempe seperti sate,
5. Bakar sampai harum dan sajikan di piring dalam keadaan hangat.

SELINGAN

Resep Omlet Mie (untuk 2 porsi)

- **Bahan :**

- 1 keping mi telur(seukuran mi instan, ± 75 g)
- Air utk merebus mi
- 1 buah telur ayam
- Secukupnya lada bubuk, garam
- Minyak utk menggoreng

- **Langkah membuat:**

1. Rebus mi sampe al dente, tiriskan
2. Kocok telur sampe berbusa.
3. Tuang kocokan telur ke dalam mangkuk mi
4. Tambahkan garam, lada bubuk, aduk rata.
5. Goreng menggunakan Teflon sampai matang.
6. Sajikan selagi hangat.

Resep Baby Buncis Goreng Tepung (untuk 5 porsi)

• Bahan :

- 300 g baby buncis, potong 5 cm
- 70 g tepung tapioka
- Bahan celup :
- 1 butir telur ayam
- 50 g tepung terigu
- 100 ml air
- Minyak untuk menggoreng

• Cara membuat :

1. Bahan celup : campur semua bahan, aduk rata menjadi satu.
2. Celup baby buncis ke dalam bahan celup, lalu lumuri dengan tepung tapioka kering.
3. Panaskan minyak dalam wajan, goreng baby buncis yang sudah dibalur tepung sampai kering, angkat.
4. Hidangkan panas.

Resep Ayam Tahu Cincang Teriyaki (untuk 4 porsi)

• Bahan :

- 200 g ayam giling/cincang
- 100 g tahu putih, potong dadu kecil.
- 1/4 bawang bombay cincang
- 2 siung bawang putih cincang
- 1 sdm saos teriyaki
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt kecap
- 2 sdt gula
- Secukupnya garam
- 2 sdm minyak goreng
- Secukupnya/150ml air
- 1 sdm bawang goreng

• Cara membuat :

1. Panaskan 2 sdm minyak goreng.
2. Masukkan bawang bombay+bawang putih. Aduk sampai wangi.
3. Lalu masukan ayam dan tahu, aduk jangan sampai menggumpal.
4. Beri sedikit air biar tidak lengket.
5. Masukkan kecap manis+saos teriyaki +gula+ +garam secukupnya.
6. Beri air, aduk sampai rata. Koreksi rasanya.
7. Setelah matang dan air berkurang. Matikan api.
8. Masukkan bawang goreng.
9. Aduk rata dan sajikan.

MENU IBU MENYUSUI

Waktu	Menu
Pagi	Susu Nasi putih Ayam goreng lengkuas Tahu saus tiram Cap Cay Sayur Pisang
Selingan	Es Kolak Kacang Merah
Siang	Nasi putih Mujahir goreng Pepes tempe kelapa parut Bening Bayam Jagung Melon
Selingan	Talam Jagung
Malam	Nasi putih Rawon ayam Tempe Goreng Kerupuk Semangka

RESEP MASAKAN UNTUK MENU IBU MENYUSUI

PAGI

Nasi putih

Ayam Goreng Lengkuas (untuk 5 porsi)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bahan : 5 potong ayam 2 lbr daun salam 4 lbr daun jeruk 1 batang sereh, geprek | Bumbu halus:
5 bawang putih 1 ruas jahe 2 keping kemiri 1/2 sdt kunyit 100 g lengkuas Garam |
|---|---|

- **Cara Membuat :**

1. Haluskan bumbu.
2. Ungkep ayam dengan bumbu yang sudah dihaluskan. Tambahkan daun jeruk, daun salam dan lengkuas.
3. Tambahkan air secukupnya sampai ayam terendam.
4. Setelah ayam di rebus, goreng sebentar sampai kecoklatan lalu sisihkan. Goreng juga sisa bumbu ungkepan dengan api sedang cenderung kecil sampai kecoklatan.
5. Sajikan ayam dengan ditaburi dengan bumbu lengkuasnya. Sajikan.

Tahu Goreng Saus Tiram (untuk 7 porsi)

- **Bahan:**

- | | |
|--|--|
| ▪ 7 buah tahu kuning.bisa dipotong dua atau utuh | ▪ 1 sachet saus tiram (saya pake selera) |
| ▪ 2 cabe merah, buang bijinya | ▪ secukupnya Kecap |
| ▪ 3 siung bawang merah | ▪ 1 sdt gula pasir |
| ▪ 3 siung bawang putih | ▪ 1 sdt gula merah |
| | ▪ 1/2 gelas air |

- **Cara Membuat :**

1. Goreng tahu sampai matang
2. Tumis bawang merah,bawang putih dan cabe yg sudah dirajang dgn sesendok mentega.
3. Tambahkan saus tiram dan diaduk rata.lalu masukan tahu dan aduk rata.
4. Tambahkan 1/2 gelas air lalu aduk sambil tuangi kecap, gula merah dan gula pasir dan diaduk sampai matang dan kuah jadi agak kental meresap ketahu lalu angkat.
5. Dan tahu siap dihidangkan.

Cap Cay Sayur (untuk 2 porsi)

- **Bahan:**

- 3 butir bakso, iris tipis-tipis.
- 1/2 buah wortel,potong-potong kotak memanjang
- ½ ikat sawi hijau,lalu dipotong-potong
- 100 g sawi putih, lalu dipotong-potong
- 75 g kembang kol,dipotong-potong
- 1 siung bawang putih,cincang kasar
- 1/2 sendok teh kecap ikan
- 1/2 sendok makan saus tiram
- 1/4 sendok teh garam

- 1/4 sendok teh gula pasir
- 1/4 sendok teh lada bubuk
- 1/4 sendok makan tepung maizena, encerkan dengan sedikit air
- 1 sendok makan minyak goreng untuk menumis.
- **Cara Membuat :**
 1. Tumis bawang putih hingga beraroma
 2. Masukkan daging ayam yang sudah disiapkan, aduk hingga ayam berubah warna.
 3. Tambahkan kecap ikan, saus tiram, garam dan lada,aduk rata, tambahkan sedikit air.
 4. Masukkan wortel,sawi hijau,sawi putih, kembang kol,aduk rata.
 5. Tambahkan larutan maizena,aduk kembali,hingga cap cay mengental.Angkat.

SELINGAN

Resep Es Kolak Kacang Merah (untuk 4 porsi)

- **Bahan – bahan :**

▪ 200g kacang merah	▪ secukupnya gula merah
▪ 200g ubi	▪ secukupnya air untuk merebus
▪ 200g pisang	▪ sejimpit garam
▪ 60 ml santan instan	▪ secukupnya gula putih
▪ 2 lembar daun pandan	▪ secukupnya es batu
- **Cara membuat :**
 1. Rebus kacang merah hingga empuk, tiriskan
 2. Rebus ubi hingga setengah empuk, lalu masukkan pisang yang telah diiris miring, daun pandan, gula merah dan gula pasir sesuai selera.
 3. Tambahkan sedikit garam juga.
 4. Rebus dengan api kecil hingga ubi empuk dan pisang menyerap gula, lalu masukkan kacang merah dan rebus kembali beberapa saat.
 5. Sajikan dengan santan dan es batu.

Mujahir Goreng (2 porsi)

• Bahan:

- 2 ekor ikan mujair
- 1 buah jeruk nipis
- 2 sdm tepung terigu
- 2 sdm tepung beras
- 1/2 sdt lada bubuk
- Sejumput garam

Bumbu halus:

- 1 ruas kunyit
- 1 ruas jahe
- 1 sdt garam
- 2 siung bawang putih
- 1 butir kemiri
- secukupnya Air

• Cara membuat :

1. Cuci bersih ikan, kucuri air jeruk nipis, diamkan sebentar, cuci lagi.
2. Haluskan bumbu, tuang ke dalam wadah ikan, campur rata, tutup wadah, diamkan selama 30 menit.
3. Campur tepung terigu, tepung beras, lada bubuk & garam
4. Taburi ikan dengan tepung, celup lagi ke dalam bumbu & taburi tepung lagi.
5. Goreng hingga kuning keemasan. Sajikan.

Pepes Tempe Kelapa Parut (untuk 9 porsi)

• Bahan:

- 300g tempe, dipotong kotak kecil
- 100g kelapa parut kasar yang muda
- 1 butir telur, dikocok lepas
- 2 batang serai, diambil putihnya, diiris halus
- 2 buah cabai merah besar, 1 buah cabai hijau besar, dipotong serong, dibuang bijinya
- 6 lembar daun salam, disobek-sobek
- 100 ml santan dari 1/4 butir kelapa
- daun pisang untuk membungkus
- Bumbu halus:
 - 6 butir bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 3 butir kemiri, sangrai
 - 1/2 sendok teh ketumbar
 - 1/2 sendok makan ebi, seduh, sangrai
 - 1 1/2 sendok teh garam
 - 1 sendok teh gula merah, disisir

• Cara Pengolahan

1. Aduk tempe, kelapa parut, telur, garam, gula merah, serai, cabai hijau, santan, dan bumbu halus.
2. Ambil daun pisang. Selipkan sepotong daun salam. Beri adonan.
3. Bungkus. Semat ujung-ujungnya dengan lidi.

4. Kukus 20 menit di atas api sedang sampai matang.
5. Bakar pepes sampai harum.

Sayur Bening Bayam Wortel Jagung Manis

- **Bahan:**

- 100g daun bayam, potong-potong
- 50g wortel, bersihkan, potong-potong
- 30g jagung manis pipilan
- 600 ml air
- 100 ml air kaldu
- Bumbu:
 - 2 siung bawang merah, iris halus
 - 1 siung bawang putih, iris halus
 - 1 cm temu kunci, iris halus
 - 1 sendok teh gula pasir
 - 1 sendok teh garam halus

- **Cara Membuat:**

1. Didihkan air. Masukkan semua bumbu-bumbu.
2. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan wortel, jagung manis pipilan, bayam.
4. Masak hingga semua bahan matang. Angkat.
5. Tuang sayur bening ke dalam mangkuk saji.
6. Hidangkan hangat

SELINGAN

Kue Talam Jagung

- **Bahan I:**

- 500 ml santan dari 1 butir kelapa
- 1/4 sendok teh garam
- 1 lembar daun pandan
- 125g gula pasir
- 125g tepung beras
- 40g tepung kanji
- 100g jagung pipil rebus, ditumbuk kasar (dari 225g jagung)
- 7 tetes pewarna dari daun suji.

- **Bahan II:**

- 200 ml santan dari 1/2 butir kelapa, direbus
- 3 sendok makan tepung beras
- 1/ sendok teh garam
- 40g tepung kanji

- **Cara Membuat:**

1. Bahan I: didihkan santan, garam, daun pandan, dan gula. Saring. Setelah hangat, tuang sedikit-sedikit ke tepung beras, tepung kanji dan jagung, dan air daun suji. Aduk sampai licin.
2. Tuang ke loyang 18 x 18 x 4 cm yang dioles dengan minyak dan dialas plastic. Kukus 30 menit sampai 3/4 matang.
3. Bahan II: tuang santan hangat ke dalam campuran tepung beras, garam, dan tepung kanji. Aduk sampai jadi adonan yang licin. Tuang ke atas lapisan I. Kukus 15 menit sampai matang.
4. Dinginkan dan potong-potong. (dapat menggunakan cetakan dari kue talam).

MALAM

Resep Rawon Ayam (untuk 2 porsi)

- **Bahan-bahan :**

- 2 potong dada ayam, fillet.
- 1 ruas lengkuas
- potong-potong masing –
- 1 lembar daun salam
- masing jadi 3-4 bagian.
- 3 lembar daun jeruk
- 2 helai daun bawang
- 1/2 sdm asam jawa rendam
- 1 batang sereh geprek
- dengan sedikit air

- **Bumbu halus**

- 4 siung bawang putih
- 2-3 buah kluwak
- 6 buah bawang merah
- 1 ruas jahe
- 1/2 sdt ketumbar
- 1 ruas kunyit
- 1/2 sdt merica bubuk
- 2-3 ruas kencur
- 1/2 sdt jinten
- 1 blok terasi.
- 3 buah kemiri
- Sedikit gula merah

- **Bahan pelengkap:**

- Telur ayam rebus
- Kecambah mentah (rendam dengan air panas, agar tidak langu)
- Sambal terasi

- **Cara membuat :**

1. Lumuri ayam dengan air perasan jeruk nipis, biarkan sebentar lalu bilas dengan air sampai bersih. Fillet atau pisahkan dari tulangnya. Lalu potong-potong dadu atau sesuai selera. Sisihkan
2. Haluskan bumbu halus, kemudian tumis dengan sedikit minyak hingga matang. Sisihkan.
3. Masukkan potongan ayam beserta tulangnya kedalam panci tambahkan kurang lebih 1 liter air. Masukkan sereh, daun salam, lengkuas, dan daun jeruk. Rebus hingga air mendidih.

- 
4. Masukkan bumbu halus yang sudah ditumis aduk rata. Masak hingga ayam benar-benar matang. Lalu tambahkan gula dan garam serta irisan daun bawang. Tes rasa. Masak hingga mendidih kembali.

Resep Tempe Goreng (untuk 4 porsi)

- **Bahan :**

- 100 g tempe
- ½ sdt ketumbar, haluskan
- Garam secukupnya
- 1 siung bawang putih, haluskan.
- ±50 ml air
- Minyak secukupnya untuk menggoreng.

- **Cara membuat :**

1. Tuangkan bumbu yang sudah dihaluskan ke dalam air. Aduk hingga rata.
2. Rendam tempe ± 30 menit, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak, goreng tempe hingga kuning kecoklatan.
4. Angkat dan tiriskan, sajikan selagi hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta; 2010. p 17, 20
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Semarang; 2011.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Ibu Hamil dan Pengembangan Makanan Tambahan Ibu Hamil Berbasis Pangan Lokal. 2010
- Kementerian Kesehatan RI. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta; 2016.
- Kementerian Kesehatan RI, Germas, 1000HPK. Cegah Stunting itu Penting. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2018. Kemenkes;2018
- Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta; 2011.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi Balita Pendek Stunting di Indonesia. Jakarta; 2018.
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan. 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting). Jakarta Pusat; 2017.



ISBN 978-623-7222-62-0



**Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang
2019**

