



Citra Tristi Utami, S.Gz
Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P

Citra Tristi Utami, S.Gz
Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P

INOVASI MAKANAN TAMBAHAN LOKAL UNTUK PENANGANAN MASALAH GIZI KURANG

**Citra Tristi Utami, S.Gz.
Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P.**



GET PRESS INDONESIA

**INOVASI MAKANAN TAMBAHAN LOKAL UNTUK
PENANGANAN MASALAH GIZI KURANG**

Penulis:

Citra Tristi Utami, S.Gz
Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P.

ISBN: 978-623-125-283-8

Editor: Dr. Oktavianis, M.Biomed.

Penyunting: Mila Sari, M.Si.

Desain Sampul dan Tata Letak: Tri Putri Wahyuni, S.Pd.

Penerbit: GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:

Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku yang berjudul "Inovasi Makanan Tambahan Lokal untuk Penanganan Masalah Gizi Kurang di Wilayah Puskesmas Tarutung Kabupaten Kerinci" ini dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai bagian dari upaya kami untuk memberikan solusi yang tepat dan berbasis lokal dalam mengatasi permasalahan gizi kurang yang masih banyak dijumpai di Kabupaten Kerinci.

Permasalahan gizi kurang merupakan tantangan yang kompleks dan memerlukan pendekatan multidimensi. Salah satu pendekatan yang sangat potensial adalah pemanfaatan makanan tambahan lokal yang kaya akan nutrisi dan mudah diakses oleh masyarakat setempat. Dalam buku ini, kami mencoba menggali dan mengembangkan berbagai inovasi makanan tambahan lokal yang dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperbaiki status gizi masyarakat, terutama anak-anak dan ibu hamil yang sangat rentan terhadap masalah gizi kurang.

Buku ini disusun atas dasar pengembangan yang telah dilakukan oleh para ahli gizi dan kesehatan, serta melibatkan berbagai pihak terkait termasuk pemerintah daerah, akademisi, praktisi kesehatan, dan masyarakat Kabupaten Kerinci. Kami berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pembuat kebijakan, praktisi kesehatan, akademisi, serta masyarakat luas dalam mengimplementasikan program-program penanganan gizi kurang yang lebih efektif dan efisien di daerah Indonesia.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar dalam upaya kita bersama mengatasi permasalahan gizi kurang di Kabupaten Kerinci.

Kerinci, Juli 2024

Citra Tristi Utami, S.Gz

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II STUDI KASUS PERMASALAHAN GIZI	4
2.1 Stunting.....	5
2.2 Wasting dan Underweight	6
2.3 Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil ...	7
BAB III KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL DAN BALITA.....	10
3.1 Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil.....	10
3.2 Kebutuhan Zat Gizi Anak Balita	12
BAB IV POTENSI MAKANAN LOKAL KABUPATEN	
KERINCI.....	15
BAB V PRAKTIK PEMBERIAN MAKANAN	
TAMBAHAN LOKAL DI PUSKESMAS TARURUNG	
KABUPATEN KERINCI	20
5.1 Kesesuaian Prinsip Pembuatan Makanan	
Tambahan Lokal.....	20
5.2 Kesesuaian Persyaratan Pembuatan Makanan	
Tambahan Lokal.....	22
BAB VI SIKLUS MENU MAKANAN TAMBAHAN LOKAL ..	26
6.1 Siklus Menu 10 Hari Balita Gizi Kurang Usia 6-11	
Bulan	26
6.2 Siklus Menu 10 Hari Balita Gizi Kurang Usia 12-	
23 Bulan.....	40
6.3 Siklus Menu 10 Hari Balita Gizi Kurang Usia 24-	
59 Bulan.....	53
6.4 Siklus Menu 10 Hari Ibu Hamil KEK.....	66
BAB VII PENUTUP	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Stunting.....	5
Gambar 2. Balita Wasting.....	6
Gambar 3. Pemeriksaan Ibu KEK.....	8
Gambar 4. Umi-Umbian.....	15
Gambar 5. Produk perikanan danau kerinci	16
Gambar 6. Daging dan telur	16
Gambar 7. Sumber protein nabati	17
Gambar 8. Buah-buahan tropis khas kerinci.....	18
Gambar 9. Sayuran khas kerinci.....	18
Gambar 10. Pelaksanaan supervisi pembuatan makanan tambahan lokal	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil.....	11
Tabel 2. Kebutuhan Gizi pada Balita.....	13

BAB I

PENDAHULUAN

Kabupaten Kerinci, yang terletak di Provinsi Jambi, adalah daerah yang kaya akan keindahan alam dan budaya lokal. Namun, di balik pesona alamnya, Kabupaten Kerinci masih menghadapi tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat, terutama masalah gizi kurang yang mempengaruhi ibu hamil, balita, dan anak-anak yang mengalami stunting.

Masalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi, baik bagi ibu maupun janin yang dikandungnya, seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan pertumbuhan janin terhambat. Kondisi ini tidak hanya mengancam kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas generasi mendatang. Secara nasional, prevalensi KEK pada ibu hamil mencapai 16,9%, sementara di Provinsi Jambi, angkanya berada pada 12,7%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa masalah gizi kurang masih menjadi tantangan yang signifikan di berbagai wilayah, termasuk di Kabupaten Kerinci.¹

Masalah gizi lainnya, seperti wasting dengan prevalensi 6,6% dan underweight sebesar 8,9% di Provinsi Jambi, menunjukkan bahwa intervensi yang sensitif dan spesifik diperlukan untuk mengatasi masalah gizi secara holistik. Wasting (kurus akut) adalah kondisi di mana berat badan seseorang terlalu rendah untuk tinggi badannya, sedangkan underweight (kurang gizi) menunjukkan bahwa berat badan seseorang terlalu rendah untuk usianya, menunjukkan bahwa berat badan seseorang terlalu rendah untuk tinggi badannya.¹

Kabupaten Kerinci memiliki beragam potensi makanan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan status gizi masyarakat. Ubi, yang kaya akan energi dan serat, merupakan sumber energi yang baik. Ikan danau dan udang danau, yang

melimpah di perairan setempat, kaya akan protein dan asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan otak anak. Kerang remis, yang juga mudah ditemukan, merupakan sumber protein, zat besi, dan mineral lainnya. Telur dan sayur-sayuran lokal, seperti bayam dan kangkung, menyediakan nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral yang mendukung kesehatan ibu hamil dan anak-anak.

Buku "Inovasi Makanan Tambahan Lokal untuk Penanganan Masalah Gizi Kurang di Kabupaten Kerinci" ini disusun dengan tujuan untuk memberikan panduan praktis dan inspirasi bagi para pembuat kebijakan, praktisi kesehatan, dan masyarakat dalam mengatasi permasalahan gizi kurang. Buku ini mengangkat berbagai inovasi makanan tambahan lokal yang telah dikembangkan dan diuji coba, dengan harapan dapat diterapkan secara luas untuk memperbaiki status gizi masyarakat.

Program Makanan Tambahan (PMT) yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) berfokus pada sasaran ibu hamil dan balita dengan gizi kurang serta anak-anak yang mengalami stunting. PMT Lokal ini dirancang untuk memastikan bahwa kelompok rentan tersebut mendapatkan asupan gizi yang memadai melalui makanan tambahan yang sesuai dengan potensi lokal dan kearifan budaya setempat. Pemberian makanan tambahan ini diharapkan dapat meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak-anak, sehingga dapat menurunkan prevalensi KEK, gizi kurang, dan stunting di seluruh wilayah Indonesia, termasuk Kabupaten Kerinci.

Berdasarkan Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam Pemberian Makanan Tambahan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita yang diterbitkan oleh Kemenkes RI, program PMT Lokal juga menekankan pentingnya edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan cara mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang bergizi. Edukasi gizi ini mencakup pelatihan bagi kader kesehatan, ibu hamil, dan keluarga mengenai pentingnya asupan nutrisi yang cukup selama kehamilan dan masa pertumbuhan

anak, serta teknik-teknik pengolahan makanan yang mempertahankan nilai gizi dari bahan pangan lokal.

Dalam bab-bab berikut, pembaca akan menemukan analisis kondisi gizi di Kabupaten Kerinci, potensi lokal yang dapat dimanfaatkan, serta berbagai inovasi makanan tambahan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah KEK pada ibu hamil, balita gizi kurang, dan stunting. Buku ini juga menyajikan studi kasus dan praktik terbaik yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program gizi di lapangan.

Buku ini akan membahas secara mendalam mengenai kondisi gizi di Kabupaten Kerinci, termasuk prevalensi KEK pada ibu hamil, gizi kurang pada balita, wasting, underweight, dan angka stunting. Data dan statistik yang disajikan akan memberikan gambaran yang jelas mengenai situasi saat ini dan pentingnya intervensi yang tepat. Selanjutnya akan mengidentifikasi potensi lokal yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah gizi kurang. Kami akan menggali berbagai sumber daya alam dan pangan lokal yang kaya nutrisi, yang belum banyak dimanfaatkan secara optimal. Pada BAB selanjutnya akan mengulas berbagai inovasi makanan tambahan lokal yang telah dikembangkan. Pembaca akan menemukan berbagai resep dan metode pembuatan makanan tambahan yang berbasis pada bahan-bahan lokal, yang dapat diterapkan secara mudah oleh masyarakat. Pada akhir buku akan menyajikan studi kasus dan praktik terbaik dari berbagai program yang telah berhasil dijalankan di Kabupaten Kerinci maupun daerah lain yang memiliki kesamaan karakteristik. Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi pelaksanaan program di lapangan.

Kami berharap bahwa melalui buku ini, upaya bersama untuk mengatasi masalah gizi kurang di Kabupaten Kerinci dapat lebih efektif dan berkelanjutan. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan status gizi masyarakat dan menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

BAB II

STUDI KASUS PERMASALAHAN GIZI

Permasalahan Gizi di Wilayah Puskesmas Tarutung Kabupaten Kerinci

Kabupaten Kerinci, yang terletak di Provinsi Jambi, menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam penanganan masalah gizi, meskipun masih dihadapkan pada tantangan yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Kabupaten Kerinci mencapai 8,7%, sedangkan wasting sebesar 4,7% dan underweight sebesar 6,5%. Angka-angka ini menunjukkan adanya kemajuan yang positif dalam penurunan tingkat gizi buruk di wilayah ini.¹

Pentingnya mencatat bahwa data ini menunjukkan bahwa Kabupaten Kerinci memiliki angka prevalensi stunting, wasting, dan underweight yang lebih rendah dibandingkan dengan rerata nasional. Secara nasional, prevalensi stunting, wasting, dan underweight adalah 21,5%, 7,7%, dan 19,6% secara berturut-turut. Perbandingan ini menunjukkan bahwa Kabupaten Kerinci telah mencapai hasil yang memadai dalam upaya menanggulangi masalah gizi di tingkat lokal.¹ Disisi lain, prevalensi stunting di puskesmas Tarutung pada tahun 2023 adalah 8.42%, wasting 3.46 % dan ibu hamil KEK 17.07%. Data tersebut menunjukkan ibu hamil dan balita di wilayah Puskesmas Tarutung Kabupaten Kerinci membutuhkan penanganan yang tepat.

Stunting, wasting, dan underweight adalah indikator status gizi yang penting bagi anak-anak. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang dan infeksi yang berulang, sedangkan wasting disebabkan oleh kekurangan makanan akut dan penyakit. Dampak dari stunting adalah perkembangan motorik yang tertunda dan gangguan perkembangan kognitif dan sebagian besar tidak dapat dipulihkan. Di sisi lain, wasting merupakan prediktor kuat kematian dan membutuhkan penanganan segera. Berat badan

kurang menggabungkan informasi tentang hambatan pertumbuhan linier dan berat badan untuk panjang/tinggi badan.²

2.1 Stunting

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara kronik akibat terjadinya kurangnya asupan yang memadai, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial yang memadai. Seorang anak dikategorikan mengalami stunting jika tinggi badannya kurang dari -2 SD median Standar Pertumbuhan Anak dari WHO. Stunting terjadi sejak awal kehidupan, terutama selama 1000 hari pertama kehidupan. Sejak pembuahan hingga anak berusia dua tahun.³

Stunting sangat berdampak buruk bagi kehidupan seseorang. Selain kurangnya tinggi badan, kondisi stunting berhubungan dengan kemampuan kognitif yang buruk, performa pendidikan yang rendah, penghasilan yang lebih rendah saat dewasa, kehilangan produktivitas, dan meningkatnya risiko penyakit kronis di masa dewasa⁴, terutama jika disertai dengan kelebihan berat badan saat masa kanak-kanak.^{5,6}



Gambar 1. Stunting (Sumber : Halodoc)

2.2 Wasting dan Underweight

Wasting adalah masalah serius yang tidak boleh diabaikan karena penanganan yang terlambat dapat berakibat fatal dan menyebabkan kematian. Wasting adalah kondisi di mana anak mengalami penurunan berat badan yang signifikan sehingga berat badannya jauh di bawah standar pertumbuhan normal atau memiliki rasio berat badan terhadap tinggi badan yang rendah (kurus) dan menunjukkan penurunan berat badan yang akut dan parah. Balita dikatakan kurus (Wasting) apabila memiliki status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang merupakan gabungan dari istilah sangat kurus dan kurus dengan Z score < -2 standar deviasi.⁷

Penyebab umum wasting sering kali adalah diare yang menyebabkan penurunan berat badan secara drastis tanpa masalah pada tinggi badan. Anak yang mengalami stunting karena kekurangan protein kronis atau mengalami wasting karena kehilangan berat badan secara tiba-tiba dapat diklasifikasikan sebagai anak dengan gizi kurang atau underweight.⁸



Gambar 2. Balita Wasting

(Sumber : <https://www.jamudigital.com>)

Pemerintah Kabupaten Kerinci dan berbagai pemangku kepentingan telah berkomitmen untuk meningkatkan status gizi masyarakat melalui berbagai program, termasuk pendidikan gizi,

promosi asupan makanan bergizi, dan pengembangan makanan tambahan lokal yang sesuai dengan kearifan lokal. Dengan mencatat kemajuan yang telah dicapai, Kabupaten Kerinci dapat menjadi contoh bagi daerah lain dalam upaya mengatasi masalah gizi dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan.

2.3 Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil

Kehamilan bagi setiap wanita adalah periode istimewa yang melibatkan perubahan fisik, sosial, dan mental. Oleh karena itu, menjaga kesehatan ibu hamil sangat penting, termasuk memastikan kebutuhan gizi terpenuhi. Selama kehamilan, ibu tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk janin yang dikandungnya.⁹

Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi kesehatan, jarak kelahiran anak sebelumnya, usia kehamilan, paritas (jumlah kehamilan sebelumnya), dan tingkat pendidikan (Bunga, 2019). Salah satu metode penilaian status gizi ibu hamil adalah dengan mengukur lingkar lengan atas (LILA). Ibu hamil dikategorikan memiliki status gizi baik jika LILA mereka $\geq 23,5$, sedangkan ibu hamil KEK Ibu hamil yang mempunyai Indeks Massa Tubuh pra hamil atau pada trimester 1 (< 12 minggu) sebesar $< 18,5 \text{ kg/m}^2$, selanjutnya ibu hamil dengan resiko KEK jika memiliki $LILA \leq 23,5$.¹⁰

KEK pada ibu hamil merupakan kondisi di mana asupan energi yang tidak mencukupi menyebabkan defisiensi gizi yang berkelanjutan. Bahaya KEK tidak hanya terbatas pada ibu hamil itu sendiri, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang yang serius pada janin yang dikandungnya.



Gambar 3. Pemeriksaan Ibu KEK

Beberapa bahaya KEK pada ibu hamil meliputi:

1. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)
Ibu hamil dengan KEK memiliki risiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan BBLR, yang merupakan faktor risiko utama untuk kematian neonatal dan morbiditas jangka pendek serta panjang.
2. Gangguan Pertumbuhan Janin

KEK dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat (intrauterine growth restriction), yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak dalam jangka panjang.

3. Komplikasi Kesehatan bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dengan KEK rentan mengalami komplikasi kesehatan seperti anemia, infeksi, dan masalah lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu secara keseluruhan.

4. Penurunan Kualitas ASI (Air Susu Ibu)

KEK dapat mengganggu produksi ASI yang cukup dan berkualitas, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi setelah dilahirkan.

5. Risiko Kematian Maternal

Kondisi KEK yang parah dapat meningkatkan risiko kematian maternal akibat komplikasi yang timbul selama kehamilan, persalinan, atau postpartum.

Penanganan KEK pada ibu hamil memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk pemberian suplemen gizi, edukasi gizi yang komprehensif, serta perhatian medis yang intensif untuk memantau dan mengelola kondisi gizi ibu hamil secara optimal. Upaya pencegahan KEK di Kabupaten Kerinci dan Provinsi Jambi secara keseluruhan harus terus ditingkatkan melalui berbagai program intervensi yang efektif dan terkoordinasi. Dengan demikian, diharapkan dapat menurunkan prevalensi KEK serta meningkatkan kesehatan gizi ibu hamil dan perkembangan optimal bagi generasi masa depan.

BAB III

KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL DAN BALITA

3.1 Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil

Ibu hamil memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan wanita tidak hamil untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kemenkes Tahun 2018, kebutuhan energi ibu hamil meningkat sekitar 300-500 kalori per hari, tergantung trimester kehamilan. Kebutuhan protein juga meningkat menjadi sekitar 70-90 gram per hari, yang penting untuk perkembangan jaringan janin dan plasenta. Pemenuhan kebutuhan energi dan protein ini dapat berdampak positif pada pertumbuhan janin yang optimal serta mencegah risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Tabel menunjukkan kebutuhan gizi pada ibu hamil.

Selain itu, kebutuhan zat besi meningkat signifikan selama kehamilan, mencapai sekitar 27 mg per hari, untuk mencegah anemia dan mendukung peningkatan volume darah ibu. Asam folat juga menjadi sangat penting dengan kebutuhan sekitar 600 mcg per hari untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin. Kalsium diperlukan dalam jumlah sekitar 1000 mg per hari untuk perkembangan tulang dan gigi janin, serta menjaga kesehatan tulang ibu. Pemenuhan zat besi, asam folat, dan kalsium ini akan mengurangi risiko komplikasi kehamilan seperti anemia, preeklampsia, dan osteoporosis pada ibu, serta meningkatkan perkembangan janin yang sehat.

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Kebutuhan Gizi	16 - 18 tahun	19 - 29 tahun	30 - 49 tahun	Hamil Trimester 1	Hamil Trimester 2	Hamil Trimester 3
Energi (kkal)	2100	2250	2150	+180	+300	+300
Protein (g)	65	60	60	+1	+10	+30
Lemak (g)	70	65	60	+2.3	+2.3	+2.3
Karbohidrat (g)	300	360	340	+25	+40	+40
Serat (g)	29	32	30	+3	+4	+4
Air (ml)	2350	2350	2350	+400	+400	+400
Vit A (RE)	600	600	600	+300	+300	+300
Vit D (mcg)	15	15	15	+0	+0	+0
Vit E (mcg)	15	15	15	+0	+0	+0
Vit K (mcg)	35	55	55	+0	+0	+0
Vit B1 (mg)	1	1.1	1.1	+0.3	+0.3	+0.3
Vit B2 (mg)	1	1	1	+0.3	+0.3	+0.3
Vit B3 (mg)	12	14	14	+4	+4	+4
Vit B5 (Pantotenat) (mg)	5	5	5	+1	+1	+1
Vit B6 (mg)	1.2	1.2	1.2	+0.6	+0.6	+0.6
Folat (mcg)	400	400	400	+200	+200	+200
Vit B12 (mcg)	3.5	4	4	+0.5	+0.5	+0.5
Biotin (mcg)	20	25	30	+0	+0	+0
Kolin (mg)	375	400	425	+25	+25	+25
Vit C (mg)	50	65	75	+10	+10	+10
Kalsium (mg)	1200	1000	1000	200	200	200
Fosfor (mg)	1250	700	700	0	0	0
Magnesium (mg)	230	330	340	0	0	0
Besi (mg)	15	18	18	0	9	9

Kebutuhan Gizi	16 – 18 tahun	19 – 29 tahun	30 – 49 tahun	Hamil Trimester 1	Hamil Trimester 2	Hamil Trimester 3
Iodium (mcg)	150	150	150	70	70	70
Seng (mg)	9	8	8	2	4	4
Selenium (mcg)	26	24	25	5	5	5
Mangan (mg)	1.8	1.8	1.8	0.2	0.2	0.2
Fluor (mg)	3	3	3	0	0	0
Kromium (mcg)	29	30	29	5	5	5
Kalium (mg)	5000	4700	4700	0	0	0
Natrium (mg)	1600	1500	1500	0	0	0
Klor (mg)	2400	2250	2250	0	0	0
Tembaga (mcg)	890	900	900	100	100	100

3.2 Kebutuhan Zat Gizi Anak Balita

Anak balita memiliki kebutuhan gizi yang berbeda tergantung pada usia dan tahap perkembangan mereka. Berdasarkan AKG Kemenkes Tahun 2018, anak usia 1-3 tahun membutuhkan sekitar 1125 kalori per hari dan anak usia 4-6 tahun membutuhkan sekitar 1600 kalori per hari. Protein diperlukan dalam jumlah sekitar 26 gram per hari untuk anak usia 1-3 tahun dan 35 gram per hari untuk anak usia 4-6 tahun, penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otot serta jaringan tubuh. Pemenuhan kebutuhan energi dan protein ini mendukung pertumbuhan fisik yang optimal dan perkembangan otot yang sehat pada balita. Tabel . menunjukkan kebutuhan zat gizi untuk anak usia dibawah 5 tahun.¹¹

Zat besi juga penting bagi balita, dengan kebutuhan sekitar 7 mg per hari untuk anak usia 1-3 tahun dan 10 mg per hari untuk anak usia 4-6 tahun, guna mencegah anemia dan mendukung perkembangan kognitif. Kalsium diperlukan dalam jumlah sekitar 650 mg per hari untuk anak usia 1-3 tahun dan 1000 mg per hari untuk anak usia 4-6 tahun, untuk pertumbuhan tulang dan gigi

yang optimal. Pemenuhan kebutuhan zat besi dan kalsium akan meningkatkan kesehatan tulang dan gigi serta mencegah anemia yang dapat menghambat perkembangan kognitif dan motorik anak. Selain itu, vitamin A, vitamin D, dan berbagai vitamin serta mineral lainnya juga penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak balita, membantu menjaga sistem kekebalan tubuh dan fungsi organ yang baik. Pemenuhan kebutuhan gizi ini secara keseluruhan akan berdampak positif pada status gizi dan kesehatan anak, meningkatkan kemampuan belajar dan aktivitas fisik mereka. ¹¹

Tabel 2. Kebutuhan Gizi pada Balita

Kebutuhan Zat Gizi	0 – 5 bulan	6 – 11 bulan	1 – 3 tahun	4 – 6 tahun
Berat Badan (kg)	6	9	13	19
Tinggi Badan (cm)	60	72	92	113
Energi (kkal)	550	800	1350	1400
Protein (g)	9	15	20	25
Lemak (g)	31	35	45	50
Karbohidrat (g)	59	105	215	220
Serat (g)	0.5	0.5	0.7	0.9
Air (ml)	700	900	1150	1450
Omega 3 (g)	0	11	19	20
Omega 6 (g)	4.4	4.4	7	10
Vit A (RE)	375	400	400	450
Vit D (mcg)	10	10	15	15
Vit E (mg)	4	5	6	7
Vit K (mcg)	5	10	15	20
Vit B1 (mg)	0.2	0.3	0.5	0.6
Vit B2 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.6
Vit B3 (mg)	2	4	6	8
Vit B5 (mg)	1.7	1.8	2	3
Vit B6 (mg)	0.1	0.3	0.5	0.6
Folat (mcg)	80	80	160	200
Vit B12 (mcg)	0.4	1.5	1.5	1.5
Biotin (mcg)	5	6	8	12
Kolin (mg)	125	150	200	250
Vit C (mg)	40	50	40	45

Kebutuhan Zat Gizi	0 – 5 bulan	6 – 11 bulan	1 – 3 tahun	4 – 6 tahun
Kalsium (mg)	200	270	650	1000
Fosfor (mg)	100	275	460	500
Magnesium (mg)	30	55	65	95
Besi (mg)	0.3	11	7	10
Iodium (mcg)	90	120	90	120
Seng (mg)	1.1	3	3	5
Selenium (mcg)	7	10	18	21
Mangan (mg)	0.003	0.7	1.2	1.5
Fluor (mg)	0.01	0.5	0.7	1
Kromium (mcg)	0.2	6	14	16
Kalium (mg)	400	700	2600	2700
Natrium (mg)	120	370	800	900
Klor (mg)	180	570	1200	1300
Tembaga (mcg)	200	220	340	440

BAB IV

POTENSI MAKANAN LOKAL KABUPATEN KERINCI

Kabupaten Kerinci, yang terletak di Provinsi Jambi, memiliki potensi besar dalam pengembangan makanan lokal yang beragam dan bergizi tinggi. Dengan memanfaatkan kearifan lokal dan kondisi geografis yang mendukung, berikut adalah beberapa potensi makanan lokal yang dapat dijelaskan:

1. Sumber Karbohidrat

Makanan pokok masyarakat kabupaten kerinci adalah beras, tepung terigu, tepung pati dan beberapa varietas ubi seperti ubi jalar, ubi kayu, jagung, atau ubi madu merupakan komoditas utama yang tumbuh dengan baik di Kabupaten Kerinci. Ubi-ubian kaya akan karbohidrat kompleks, serat, dan nutrisi lainnya, menjadi pilihan ideal untuk diversifikasi makanan masyarakat.



Gambar 4. Umi-Umbian

2. Sumber Protein Hewani

Bahan pangan sumber protein dari hewani seperti daging, ikan, ayam, telur dan susu mengandung tingkat protein yang relatif tinggi (lebih dari 40% bahan kering) dibandingkan dengan protein nabati (kecuali kacang-kacangan) memiliki kadar protein kurang dari 15

persen (basis bahan kering). Bahan pangan sumber protein hewani memiliki asam amino esensial lengkap dan dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh.¹²

Kabupaten Kerinci yang dilalui oleh sungai-sungai danau memiliki potensi besar dalam pengembangan ikan lokal seperti ikan danau dan produk perikanan lainnya seperti udang danau. Produk perikanan ini tidak hanya menyediakan sumber protein tinggi tetapi juga penting untuk perekonomian lokal.



Gambar 5. Produk perikanan danau kerinci

Daging ayam dan sapi lokal dari peternakan di Kabupaten Kerinci juga merupakan sumber protein hewani penting dalam pola makan sehari-hari masyarakat. Pengembangan peternakan sapi lokal dapat meningkatkan ketersediaan daging sapi yang berkualitas.



Gambar 6. Daging dan telur

Telur ayam merupakan sumber protein hewani yang berkualitas tinggi dan kaya akan nutrisi seperti protein, vitamin B12, dan asam lemak omega-3. Telur ayam kampung sering kali lebih diminati karena dipercaya lebih sehat dan alami dibandingkan telur ayam komersial.

3. Sumber Protein Nabati

Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan. Terdapat beberapa contoh sumber protein nabati yang sering dikonsumsi oleh masyarakat kabupaten kerinci diantaranya adalah kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.



Gambar 7. Sumber protein nabati

4. Buah-Buahan Tropis

Kabupaten Kerinci memiliki iklim tropis yang mendukung pertumbuhan buah-buahan seperti durian, rambutan, manggis, salak, dan buah-buahan tropis lainnya. Buah-buahan ini kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang esensial untuk kesehatan tubuh.



Gambar 8. Buah-buahan tropis khas kerinci

5. Sayuran

Sayuran sangatlah melimpah di kabupaten kerinci karena kondisi alamnya. Seperti daun singkong, daun kelor, kangkung, dan sayuran hijau lainnya tumbuh subur di lingkungan sekitar Kabupaten Kerinci. Sayuran-sayuran ini tidak hanya kaya akan serat dan vitamin tetapi juga mudah diakses oleh masyarakat setempat.



Gambar 9. Sayuran khas kerinci

Dengan memanfaatkan potensi makanan lokal ini secara optimal, Kabupaten Kerinci dapat memperkuat keamanan pangan lokal, meningkatkan ketersediaan makanan bergizi, serta mengurangi ketergantungan pada impor pangan. Pengembangan ini juga berpotensi untuk memberdayakan petani lokal, meningkatkan pendapatan mereka, serta mempromosikan keberlanjutan lingkungan melalui praktik pertanian yang berkelanjutan.

BAB V

PRAKTIK PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN LOKAL DI PUSKESMAS TARURUNG KABUPATEN KERINCI

5.1 Kesesuaian Prinsip Pembuatan Makanan Tambahan Lokal

Pembuatan makanan tambahan lokal kabupaten kerinci disesuaikan dengan juknis pembuatan makanan tambahan lokal yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2023.¹³ Adapun beberapa prinsip dan persyaratan yang telah dipenuhi selama interval pemberian makanan tambahan lokal, diantaranya :

- a. Pemberian makanan tambahan lokal merupakan kegiatan di luar gedung Puskesmas dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang dapat diintegrasikan dengan kegiatan lintas program dan sektor terkait lainnya. Pembuatan makanan tambahan lokal dilakukan di rumah kader dengan didampingi oleh tenaga gizi penanggungjawab. Dimana tenaga gizi melakukan supervisi secara langsung maupun melalui Whatsapp setiap harinya.



Gambar 10. Pelaksanaan supervisi pembuatan makanan tambahan lokal

- b. Berupa tambahan dan bukan pengganti makanan utama. Pemberian makanan tambahan lokal ini sebagai contoh menu lengkap sekali makan sebagai makanan tambahan. Menu yang dibuat tenaga gizi dibuat selengkap mungkin dengan memanfaatkan pangan lokal keluarga yang ada. Menu dibuat untuk setiap sasaran dengan kandungan gizi yang berbeda sesuai kebutuhan.
- c. Berupa makanan lengkap siap santap atau kudapan— kaya sumber protein hewani dengan memperhatikan gizi seimbang; lauk hewani diharapkan dapat bersumber dari 2 macam sumber protein yang berbeda. Misalnya telur dan ikan, telur dan ayam, telur dan daging. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kandungan protein yang tinggi dan asam amino esensial yang lengkap. Bentuk makanan tambahan lokal adalah makanan lengkap, sesuai dengan "**Isi Piringku**" dan Pedoman Gizi Seimbang terdiri dari sumber Karbohidrat, Protein Hewani dan Nabati, Lemak, Vitamin dan Mineral. Menu yang dibuat telah disesuaikan dengan isi piringku, dimana terdapat zat gizi sesuai dengan proporsi yang ditetapkan.
- d. Pemberian Makanan Tambahan harus memenuhi ketentuan interval intervensi

Interval Pemberian MT Balita Gizi Kurang

- MT Balita gizi kurang diberikan selama 4-8 minggu,
- MT Balita BB kurang dan Balita dengan BB Tidak Naik selama 2-4 minggu dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat dan penggunaan bahan lokal
- Pemberian MT di Posyandu, Fasyankes, Kelas Ibu Balita atau melalui kunjungan rumah oleh kader/nakes/mitra

Interval Pemberian MT Ibu Hamil

- diberikan selama minimal 120 hari dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat dan penggunaan bahan lokal
 - Pemberian MT di Posyandu, Fasyankes, Kelas Ibu Hamil atau melalui kunjungan rumah oleh kader/nakes/mitra
- e. Pemberian makanan tambahan lokal pada sasaran harus disertai dengan penguatan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi). Pemberian makanan tambahan diikuti dengan edukasi ke sasaran melalui edukasi langsung dengan ibu hamil

maupun orang tua balita. Atau pun melalui komunikasi melalui whatsapp.

5.2 Kesesuaian Persyaratan Pembuatan Makanan Tambahan Lokal

Persyaratan Makanan Tambahan Lokal Pemberian makanan tambahan lokal harus memenuhi persyaratan antara lain:

a. Dapat diterima

Makanan untuk ibu hamil dan balita diharapkan dapat diterima dalam hal bentuk, rasa dan biasa dikonsumsi sehari-hari. Bentuk dan rasa makanan dibuat bervariasi dan disesuaikan dengan selera sasaran sehingga tidak menimbulkan kebosanan. Makanan yang berbau tajam, pedas, terlalu asam, manis, asin kurang baik bagi kesehatan.

Pelaksanaan : Makanan yang dibuat telah dicoba oleh tenaga gizi terlebih dahulu sebelum diberikan menu dan cara pembuatannya ke kader. Menu telah dipastikan rasa, aroma, warna dan tekstur diterima oleh sasaran melalui uji ke panelis terbatas. Menu diupayakan tidak menggunakan bumbu atau bahan yang terlalu bau tajam, pedas, terlalu asam, manis, asin kurang baik bagi kesehatan.

b. Sesuai dengan Norma dan Agama

Pemberian makanan tambahan lokal mempertimbangkan norma dan keyakinan yang berlaku pada masyarakat setempat.

Pelaksanaan : Makanan dibuat dengan menggunakan bahan-bahan lokal yang ada di sekitar masyarakat Tarutung. Dimana bahan yang digunakan dipastikan kehalalannya, sehingga tidak melanggar norma dan agama daerah setempat.

c. Mudah dibuat

Makanan bagi ibu hamil dan balita hendaknya mudah dibuat dengan menggunakan peralatan masak yang tersedia di rumah tangga atau yang tersedia di masyarakat, serta pembuatannya tidak memerlukan waktu terlalu lama.

Pelaksanaan : Makanan yang dibuat dirancang supaya mudah dibuat dengan peralatan yang sederhana, umumnya makanan dapat disiapkan 30 menit dalam persiapannya. Peralatan yang digunakan merupakan peralatan yang umum ada di masyarakat. Makanan cukup cepat disediakan oleh kader, dan telah diimplementasikan oleh ibu hamil dan orang tua balita.

d. Memenuhi kebutuhan zat gizi

Makanan hendaknya memenuhi kebutuhan zat gizi sasaran dan memiliki daya cerna baik. Daya cerna yang baik dapat dicapai dengan teknik pengolahan makanan yang benar. Kebutuhan zat gizi ibu hamil lebih besar dibandingkan dengan kelompok sasaran lainnya.

Pelaksanaan : Bahan lokal yang digunakan untuk intervensi makanan tambahan lokal adalah makanan yang memiliki kandungan gizi yang tinggi, daya serap yang baik, dan rendah anti nutrisi. Contohnya adalah pemanfaatan telur sebagai sumber protein hewani, tempe sumber protein nabati dan bahan lainnya. Kacang-kacangan tanpa pengolahan seperti difermentasi atau direbus terlebih dahulu dinidarkan karena banyak mengandung zat anti nutrisi.

e. Terjangkau

Makanan dapat diolah dari bahan makanan yang harganya terjangkau oleh masyarakat ekonomi rendah dan tetap dapat memenuhi kebutuhan gizi, keamanan pangan dan selera sasaran. Bahan makanan yang digunakan dapat dan mudah dibeli di daerah setempat.

Pelaksanaan : Makanan dibuat dengan bahan yang murah dan terjangkau masyarakat. Rata-rata makanan per porsi selama intervensi senilai Rp.18.000

f. Mudah didapat

Bahan makanan yang digunakan mudah didapat sepanjang tahun, sebaiknya bahan makanan setempat yang diproduksi dan dijual di wilayah tersebut. Dengan menggunakan bahan makanan setempat diharapkan meningkatkan perekonomian masyarakat di pedesaan melalui pengembangan dan pendayagunaan potensi wilayah.

Pelaksanaan : Selama intervensi bahan makanan yang digunakan adalah bahan yang didapat dari pasar disekitar masyarakat. Selain itu bahan juga didapat dari perkebunan warga. Diantaranya jagung, buah-buahan, telur dan lainnya

g. Aman

Makanan harus aman, tidak mengandung bahan pengawet, zat pewarna dan zat aditif lainnya. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia yang berbahaya serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat (halal). Cara penanganan makanan yang baik meliputi cara: mempersiapkan, menyimpan, mencuci, mengolah atau memasak, menyimpan makanan matang yang baik dan benar. Dengan penanganan makanan yang baik maka makanan akan terhindar dari kemungkinan tercemar kuman dan bahan kimia yang membahayakan kesehatan. Tanda-tanda umum makanan yang tidak aman bagi kesehatan antara lain: berlendir, berjamur, aroma dan rasa makanan berubah. Tanda lain dari makanan yang tidak memenuhi syarat aman adalah bila dalam pengolahannya ditambahkan bahan tambahan berbahaya seperti asam borax/ bleng, formalin, zat pewarna rhodamine A dan methanil yellow.

Pelaksanaan : Pada pelaksanaan PMT Lokal seluruh bahan makanan dipilih dan diseleksi terlebih dahulu terkait mutu dan keamanannya. Tidak ada penggunaan bahan kimia berbahaya seperti asam borax/ bleng, formalin, zat pewarna rhodamine A dan methanil yellow. Bahan dicuci terlebih dahulu sebelum diolah. Bahan diperiksa kondisi kemasan dan masa kedaluarsanya.

h. Kandungan Gizi Pemberian makanan tambahan lokal bagi ibu hamil dan balita dalam bentuk makanan lengkap dari bahan makanan lokal sesuai jenis, karakteristik dan kandungan gizi untuk masing-masing sasaran.

Makanan yang diberikan kaya zat gizi berupa sumber karbohidrat (nasi, jagung, sagu, kentang, singkong dll), sumber protein hewani (telur, ikan, ayam, daging dll) maupun protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan atau hasil olahan lainnya) serta vitamin dan mineral yang berasal dari sayuran

buahbuahan. Menu makanan tambahan dibuat sederhana yang berasal dari makanan keluarga dan disesuaikan dengan selera serta mudah dikenal atau sudah biasa dikonsumsi.

BAB VI

SIKLUS MENU MAKANAN

TAMBAHAN LOKAL

6.1 Siklus Menu 10 Hari Balita Gizi Kurang Usia 6-11 Bulan

Menu Hari ke 1 : Bubur Kentang Kukuruyuk Kandungan Gizi

Energi: 199,1 kkal, **Karbohidrat:** 21,2 g, **Lemak:** 13,2 g, **Protein:** 6 g

Bahan

- 105 g (1 bj sdg) kentang, rebus, haluskan
- 10 g (1/4 ptg sdg) daging ikan nila
- 10 g (1/4 ptg sdg) daging ayam, cincang halus
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 100 ml (1/2 gls) kaldu ayam
- 25 gr (1/4 gls) daun bayam cincang halus
- 1 btg seledri

Cara Pembuatan

Bubur:

1. Rebus air kaldu masukkan kentang +daging ikan + daging ayam+ minyak sayur aduk hingga setengah matang
2. Masukkan daun bayam cincang , aduk hingga matang jika airnya mengental tambah air matang
3. Angkat, lalu saring halus atau diblender, sajikan
4. Kaldu: sisa tulang ayam,kepala dan tulang ikan + 1 btg seledri iris + 1 gelas air , rebus sampai mendidih, biarkan dingin.

Menu Hari Ke 2 : Puding Tempe Daun Bayam

Kandungan Gizi

Energi : 188,1 kkal, **Karbohidrat**: 18,9 g, **Lemak**: 9,3 g, **Protein**: 7,9 g

Bahan

Bahan Pembuatan Puding

- 25 gr daun bayam , rebus
- 20 gr tempe, rebus
- 1 butir telur puyuh
- ¼ bks agar2 plain
- 10 gr susu
- 15 g gula pasir
- 15 ml (1 sdm) santan kara
- Pasta pandan secukupnya
- 200 ml air (1 gls)
- Secukupnya garam

Bahan pembuatan Vla/Kuah

- 100 ml air
- 5 gr susu
- 10 g gula pasir

½ sdm tepung maizena

Cara Pembuatan

- Cincang daun bayam yang telah direbus. Potong- potong tempe yang telah direbus, blender dengan mencampurkan 200 ml air. Saring sampai airnya keluar semua.
- Kocok telur sampai putih. Sisihkan.

- Rebus sari daun bayam dan tempe, agar – agar plain, gula dan susu , garam santan dan telur yang sudah dikocok sampai mendidih , tuang dalam cetakan pudding dan dinginkan
- Vla (kuah); campur semua bahan vla, aduk rata, tunggu sampai mendidih. Setelah dingin, tuang ke atas pudding. Sajikan, untuk satu porsi ($\pm$ 2 cup)

Menu Hari ke 3 : Pure Kentang telur keju

Kandungan gizi

Energi : 187,1 kkal, Karbohidrat: 19,1 g, Lemak: 10,1g, Protein: 8,3g

Bahan Pembuatan

- 60 gr kentang, kupas, rebus
- 10 gr wortel, iris, rebus
- 1 btr telur puyuh rebus
- 10 gr daging sapi, giling
- 15 gr (1,5 sdm) keju parut
- 5 gr susu bubuk (SGM)
- 50 ml (5 sdm) air matang
- 1 siung bawang putih

Cara Pembuatan

1. Tumis bawang putih hingga harum dan tambahkan daging giling, tumis hingga matang dan sisihkan
2. Haluskan kentang, wortel, telur, dalam mangkuk
3. Siapkan panci, masukkan tumisan daging giling, kentang, wortel, dan telur yang telah dihaluskan, tambahkan keju parut, susu bubuk, dan air, aduk masak hingga meletup, angkat, dan sajikan

Menu Hari ke 4 : Bubur Tepung Beras Ayam Wortel

Kandungan Gizi

Energi : 189 kkal, Karbohidrat: 17,7 g, Lemak: 11,9 g, Protein: 6,2g

Bahan

- 15 gr (1 1/2 sdm) tepung beras
- Wortel 5 gr (1 sdm)
- 1 sdm susu bubuk khusus bayi
- Seledri secukupnya
- 15 gr daging ayam cincang halus
- ½ sdt minyak sayur
- Bawang merah, 1 btr cincang halus
- Garam secukupnya
- 100 ml air

Cara Pembuatan

1. Kukus ayam, wortel, dan seledri sampai matang, sisihkan
2. Dalam wadah, campur jadi satu tepung beras, air, susu formula, dan garam
3. Siapkan panci, masukkan semua bahan, masak dengan api kecil seperti membuat bubur sumsum, aduk terus hingga matang, (saat matang bubur akan meletup – letup)

Menu Hari ke 5 : Bubur Soto Santan

Kandungan Gizi

Energi : 207,1 kkal, Karbohidrat: 16,4 g, Lemak: 14,3 g, Protein: 6,7g

Bahan

Bahan Pembuatan Bubur

- 30 gr nasi
- 15 gr (1/3 ptg sdg) daging ayam cincang
- 5 gr (1/2 sdm soun)
- 1 butir telur puyuh rebus
- 1 sdm tauge rebus
- ½ sdt minyak goreng
- 200 ml air untuk merebus
- 15 ml (1 sdm) santan
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya

Bumbu yang dihaluskan

- 1/4 btr kemiri
- 1 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya jahe
- Bumbu yang tidak dihaluskan:
- 1 lbr daun salam
- 1 batang serai geprek
- 1 lbr daun jeruk
- ¼ cm lengkuas

Pelengkap

- ¼ sdt irisan daun bawang
- ¼ sdt irisan seledri
- ¼ sdt bawang goreng.

Cara Pembuatan

1. Rebus ayam hingga setengah matang, sisihkan
2. Tumis bumbu halus dan bumbu yang tidak dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke rebusan ayam.
3. Tambahkan garam, merica. Santan, daun bawang, seledri. Masak hingga kuah mendidih dan ayam matang dan empuk (jangan lupa koreksi rasa)
4. Daging ayam bisa diangkat dan disuir- suir.

5. Blender taugge, nasi, ayam, telur puyuh, tambahkan sedikit kuah soto hingga bertekstur bubur, sisihkan
6. Tambahkan kuah soto ayam ke dalam hasil bubur, beri bawang goreng
7. Sajikan hangat lengkap dengan buah.
8. Satu resep menghasilkan 1 porsi

Menu Hari ke 6 : Pepes Tahu Fantasi

Kandungan Gizi

Energi : 204 kkal, Karbohidrat: 12,2 g, Lemak: 16,6 g, Protein: 8,5 g

Bahan

- 85 gr tahu putih, haluskan
- 25 gr wortel, parut
- 2 siung bawang putih, iris
- 3 siung bawang merah, iriis
- 10 gr daging ayam
- 1 btr telur PUYUH
- 5 gr tapioka (1 sdm)
- 10 gr (2 sdm) daun bawang
- 5 gr margarin (1 sdt)

Cara Pembuatan

1. Beberapa helai daun pisang yang sudah dibersihkan
2. Tumis bawang hingga harum
3. Masukkan daging ayam dan masak hingga berubah warna, sisihkan.
4. Campurkan tahu putih yang telah dihaluskan, wortel yang telah diparut, dan kocokan telur. Aduk hingga merata.
5. Siapkan daun pisang, ambil 2 sdm adonan, bungkus.
6. Kukus hingga matang. Sajikan.

Menu Hari ke 7 : Bubur kgc hijau dengan susu + telur puyuh rebus

Kandungan Gizi

Energi : 195,9 kkal, Karbohidrat: 22,2 g, Lemak: 8,8g, Protein: 7,4g

Bahan

- 20 g telur puyuh
- 5 g kgc hijau
- 15 g susu
- 5 g gula pasir (0,5 sdm)
- 5 g Gula merah
- 15 ml santan (1,5 sdm)
- 1 buah pisang mas
- Jahe
- Daun pandan
- 50 ml (1/4 gls) Air

Cara Pembuatan

1. Rebus telur puyuh, sisihkan
2. Larutkan bubuk susu dalam gelas berisi 50 ml air hangat matang, sisihkan
3. Didihkan air dlm panci. masukkan kacang hijau, jahe, dan pandan. tutup panci. masak dengan api kecil selama 25-30 menit. selama perebusan, tutup jgn dibuka²
4. Setelah kacang pecah dan empuk, masukkan gula merah sisir, gula pasir, dan garam. aduk pelan hingga gula merah larut
5. Setelah gula larut, tuangkan santan. aduk terus secara perlahan agar santan tidak pecah. setelah mendidih,

matikan api tambahkan larutan susu ke dalam bubur kacang hijau

6. Blender bubur dan saring
7. Sajikan bubur

Menu Hari ke 8 : Bubur Ikan Jagung

Kandungan Gizi

Energi : 183,8 kkal, Karbohidrat: 19,2 g, Lemak: 11 g, Protein: 8,4 g

Bahan

- 15 gr (1 ½ Sdm) maizena/tepung jagung
- 40 gr (1 sdm) daging ikan, haluskan
- 20 gr pisang , potong kecil – kecil
- 25 gr wortel, parut
- Air 100-200 ml
- 1 sdt minyak goreng

Cara Pembuatan

1. Rebus ikan hingga matang. Sesaat ikan akan matang, masukkan wortel, pisang, angkat lalu saring hingga didapat sari halus
2. Larutkan tepung maizena dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak
3. Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan ikan dll,aduk hingga rata, hidangkan.

Menu Hari ke 9 : Lepet ikan

Kandungan Gizi

Energi : 194,7 kkal, Karbohidrat: 24,6 g, Lemak: 7,1g, Protein: 6,4g

Bahan

- 1 btr telur puyuh
- 30 gr tepung beras
- 15 gr (2 sdm) daging ikan rebus, giling halus
- 15 gr wortel rebus, parut halus
- 5 gr (1 sdt minyak sayur)
- 100 ml air
- Daun pisang
- Garam

Cara Pembuatan

1. Siapkan wadah tambahkan tepung beras dan tambahkan air sedikit demi sedikit, aduk rata , setelah agak menggumpal masukkan bahan yang telah dihaluskan, aduk terus merata hingga matang dan meletup,angkat, sisihkan
2. Siapkan daun pisang 1 lembar, masukkan 2 sdm adonan, bungkus seperti membuat lempeng, kukus hingga matang.sajikan

Menu Hari ke 10 : Bubur lodeh ayam telur

Kandungan Gizi

Energi : 216,3 kkal, Karbohidrat: 12,8 g, Lemak: 16,8g, Protein: 7,8g

Bahan

- 30 g nasi
- 15 g ayam
- 20 g telur puyuh
- 5 g kacang Panjang
- 15 ml santan (1 sdm)
- 2,5 g (1/2 sdt) minyak
- 50 ml Air
- Daun salam
- Lengkuas
- Bawang merah
- Bawang putih

Cara Pembuatan

1. Rebus telur puyuh, sisihkan
2. Tumis bawang putih dan tambahkan ayam, sisihkan
3. Dalam wadah terpisah didihkan air dalam panci.
4. Masukkan bahan bumbu (bawang merah, bawang putih, garam dan lengkuas serta daun salam.
5. Didihkan dengan api kecil.
6. Masukkan kacang Panjang rebus hingga hampir empuk.
7. Tuangkan santan kental. Masak hingga seluruhnya lunak lalu angkat.

8. Blender seluruh bahan kemudian saring (bayi 6-8 bulan, tekstur disesuaikan sesuai kategori usia bayi)
9. Jika menu disajikan untuk bayi usia 9-11 bulan, tekstur nasi dilumatkan menggunakan sedikit kuah dari sayur lodeh, iris kecil tumisan ayam, telur puyuh dan kacang Panjang

6.2 Siklus Menu 10 Hari Balita Gizi Kurang Usia 12-23 Bulan

Menu Hari Ke 1: Puding Tempe Daun Bayam

Kandungan Gizi

Energi : 212,4 kkal, Karbohidrat: 22,3 g, Lemak: 9,3 g, Protein: 9,2 g

Bahan

Bahan Pembuatan Puding

- 25 gr daun bayam , rebus
- 25 gr tempe, rebus
- 1 butir telur puyuh
- ¼ bks agar2 plain
- 10 gr susu
- 15 g gula pasir
- 15 ml (1 sdm) santan instan
- Pasta pandan secukupnya
- 200 ml air (1 gls)
- Secukupnya garam

Bahan Pembuatan Vla/Kuah : 100 ml air, 10 gr susu, 10 g gula pasir dan ½ sdm tepung maizena

Cara Pembuatan

1. Cincang daun bayam yang telah direbus. Potong- potong tempe yang telah direbus, blender dengan mencampurkan 200 ml air. Saring sampai airnya keluar semua.
2. Kocok telur sampai putih. Sisihkan.

3. Rebus sari daun bayam dan tempe, agar – agar plain , gula dan susu , garam santan dan telur yang sudah dikocok sampai mendidih , tuang dalam cetakan pudding dan dinginkan
4. Vla (kuah); campur semua bahan vla , aduk rata, tunggu sampai mendidih. Setelah dingin , tuang ke atas pudding. Sajikan, untuk satu porsi (+ 2-3 cup)

Menu Hari ke 2 : Martabak Kentang Keju

Kandungan Gizi

Energi : 250,9 kkal, Karbohidrat: 18,4 g, Lemak: 17,1g, Protein: 12,6g

Bahan

- 75 gr kentang, kupas, rebus
- 25 gr wortel, iris, rebus
- 1 btr telur
- 10 gr daging sapi, cincang halus
- 10 gr (1 sdm) keju parut
- 1 siung bawang putih
- Garam secukupnya
- 5 gr margarin (1 sdm)

Cara Pembuatan :

1. Tumis bawang putih hingga harum dan tambahkan daging giling, tumis hingga matang dan sisihkan
2. Rebus kentang dengan tumisan daging, saring dan tumbuk hingga halus
3. Ke dalam wadah atau mangkuk masukkan hasil tumbukan kentang dan daging, wortel, keju parut dan telur , aduk rata
4. Siapkan wajan anti lengket (dapat menggunakan wajan biasa), panaskan margarin, tuang adonan, balik hingga kedua sisi matang, angkat, sajikan

Menu Hari ke 3 : Sempol ayam lilit + jeruk

Kandungan Gizi

Energi : 281,8 kkal, Karbohidrat: 21g, Lemak: 19,6g, Protein: 12,2g

Bahan

- 15 gr Daging ayam giling
- 1 Btr Telur , bagi 2 untuk adonan dan celupan
- 15 gr (1,5 SDM) Tepung tapioka
- 10 gr (1 sdm) Tepung terigu
- 25 gr Wortel, parut atau cincang halus
- 2 siung Bawang putih, digiling
- 1/8 sdt Garam
- Minyak untuk menggoreng
- Lidi sate atau stik es krim

Cara Pembuatan

1. Siapkan wadah atau baskom, masukkan semua bahan dan setengah bagian telur bagi 3-4 bagian adonan, balurkan ke stik eskrim/lidi sate, dengan bentuk bulat lonjong seperti paha ayam. Sisihkan
2. siapkan panci isi dengan air setengahnya, jika sudah mendidih, masukkan adonan sempol yang sudah dicetak, kemudian tunggu hingga sempol mengapung (tandanya sudah matang), angkat, sisihkan
3. Setelah sempol dingin, siapkan wajan untuk menggoreng, lalu celupkan sempol ke kocokan telur, goreng hingga warna kuning keemasan, angkat sajikan hangat

Menu Hari ke 4 : Nasi Soto Santan

Kandungan Gizi

Energi : 276,4 kkal, Karbohidrat: 24,8 g, Lemak: 16,8 g, Protein: 9,6g

Bahan

- 50 gr nasi
- 20 gr ($\frac{1}{2}$ ptg sdg) daging ayam
- 50 gr (1 sdm soun)
- 2 butir telur puyuh rebus
- 1 sdm taugé rebus
- $\frac{1}{2}$ sdt minyak goreng
- 15 ml (1 sdm) santan
- 200 ml air untuk merebus
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya

Bumbu yang tidak dihaluskan:

- 1 lbr daun salam
- 1 batang serai geprek
- 1 lbr daun jeruk
- $\frac{1}{4}$ cm lengkuas

Bumbu yang dihaluskan:

- $\frac{1}{4}$ btr kemiri
- 1 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya jahe

Pelengkap :

- 1 siung bawang merah, goreng
- 1 siung bawang putih, goreng
- $\frac{1}{4}$ sdt irisan daun bawang

Cara Pembuatan

1. Rebus ayam hingga setengah matang, sisihkan
2. Tumis bumbu halus dan bumbu yang tidak dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke rebusan ayam.
3. Tambahkan garam, merica. Santan, daun bawang, seledri. Masak hingga kuah mendidih dan ayam matang dan empuk (jangan lupa koreksi rasa)
4. Daging ayam bisa diangkat dan disuir- suir.
5. Siapkan mangkuk yang berisi soun yang sudah direndam, tauge rebus, suiran daging ayam, serta telur rebus
6. Tambahkan kuah soto ayam, taburkan daun bawang, seledri, dan bawang goreng
7. Sajikan hangat

Menu Hari ke 5 : Pepes Tahu Fantasi

Kandungan Gizi

Energi : 221,1 kkal, Karbohidrat: 13,8 g, Lemak: 17,3 g, Protein: 9,7 g

Bahan

- 110 gr tahu putih, haluskan
- 25 gr wortel, parut
- 2 siung bawang putih, iris
- 3 siung bawang merah, iris
- 10 gr daging ayam cincang halus
- 1 btr telur PUYUH
- 5 gr tapioka (1/2 sdm)
- 10 gr (2 sdm) daun bawang
- 5 g keju
- 5 gr margarin (1 sdt)

Cara Pembuatan

1. Beberapa helai daun pisang yang sudah dibersihkan
2. Tumis bawang hingga harum
3. masukkan daging ayam dan masak hingga berubah warna, sisihkan.
4. Campurkan tahu putih yang telah dihaluskan, wortel yang telah diparut, dan kocokan telur. Aduk hingga merata.
5. Siapkan daun pisang, ambil 2 sdm adonan, bungkus.
6. Kukus hingga matang. Sajikan.

Menu Hari ke 6

Bubur Kcg Hijau Dengan Susu + Telur Puyuh Rebus + Pisang

Kandungan Gizi

Energi : 285,9 kkal, Karbohidrat: 33,1 g, Lemak: 11,9g, Protein: 11,8g

Bahan

- 40 g telur puyuh (4 butir)
- 10 g kcg hijau
- 20 g susu
- 10 g gula pasir (1 sdm)
- 5 g gula merah
- 15 ml santan (1 sdm)
- 1 buah pisang mas
- Jahe
- Daun pandan
- 50 ml (1/4 gls) Air

Cara Pembuatan

1. Rebus telur puyuh, sisihkan
2. Larutkan bubuk susu dalam gelas berisi 50 ml air hangat matang, sisihkan
3. Didihkan air dlm panci. masukkan kacang hijau, jahe, dan pandan. tutup panci. masak dengan api kecil selama 25-30 menit. selama perebusan, tutup jgn dibuka2
4. Setelah kacang pecah dan empuk, masukkan gula merah sisir, gula pasir, dan garam. aduk pelan hingga gula merah larut

5. Setelah gula larut, tuangkan santan. aduk terus secara perlahan agar santan tidak pecah. setelah mendidih, matikan api tambahkan larutan susu ke dalam bubur kacang hijau
6. Sajikan bubur Bersama telur puyuh rebus

Menu Hari ke 7 : Nugget Ikan Sayuran

Kandungan Gizi

Energi : 231,8 kkal, Karbohidrat: 22,5 g, Lemak: 13,1 g, Protein: 12,3 g

Bahan

- 70 gr ubi jalar kuning, kupas, kukus, haluskan
- 30 gr (3 butir) telur puyuh
- 40 gr daging ikan nila
- 25 gr wortel, parut
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- Garam secukupnya

Cara Pembuatan

1. Minyak untuk menggoreng
2. Bersihkan ikan nila, kukus ikan dan ubi menggunakan wadah terpisah, angkat setelah matang
3. pisahkan daging dan tulang ikan, sisihkan (gunakan bagian daging ikan).
4. Campur bayam, wortel, ubi, daging ikan, 1 butir telur puyuh bawang putih dan garam hingga rata.
5. Ambil takaran sekitar 1 sendok makan, bentuk bulat pipih menggunakan tangan, lakukan langkah serupa pada sisa bahan .
6. Ambil 1 buah nugget, celupkan kedalam kocokan 2 butir telur puyuh. Masukkan pada wajan yang berisi minyak panas. Goreng nugget hingga berubah warna dan matang. Angkat dan tiriskan. Sajikan hangat

Menu Hari Ke 8 Lepet Ikan

Kandungan Gizi

Energi : 257 kkal, Karbohidrat: 33,6 g, Lemak: 7,9g, Protein: 10,8g

Bahan

- 2 btr telur puyuh
- 40 gr tepung beras
- 30 gr (3 sdm) daging ikan rebus, giling halus
- 25 gr wortel rebus, parut halus
- 5 g Bawang putih
- 5 gr (1 sdt minyak sayur)
- Garam secukupnya (+ 1/8 sdt)
- 100-150 ml air
- Daun pisang

Cara Pembuatan

1. Siapkan wadah tambahkan tepung beras dan tambahkan air sedikit demi sedikit, aduk rata. Tambahkan bahan yang telah dihaluskan dan aduk rata Kembali
2. Masak adonan ke menggunakan panci, tambahkan 1 sdt minyak, aduk terus merata hingga matang dan meletup, angkat, sisihkan
3. Siapkan daun pisang 1 lembar, masukkan 2 sdm adonan, bungkus seperti membuat lepet, kukus hingga matang. sajikan

Menu Hari Ke 9 Nasi Lodeh Ayam Telur + Pisang

Kandungan Gizi

Energi : 237,5 kkal, Karbohidrat: 20,8 g, Lemak: 15,5g, Protein: 8,4g

Bahan

- 50 g nasi
- 15 g ayam
- 20 g telur puyuh
- 10 g kacang Panjang
- 15 ml santan (1 sdm)
- 2,5 g (1 sdt) minyak
- 100 ml Air
- Daun salam
- Lengkuas
- Bawang merah 15g
- Bawang putih 10g

Cara Pembuatan

1. Rebus telur puyuh, sisihkan
2. Tumis bawang putih dan tambahkan ayam, sisihkan
3. Dalam wadah terpisah didihkan air dalam panci.
4. Masukkan bahan bumbu (bawang merah, bawang putih, garam dan lengkuas, serta daun salam.
5. Didihkan dengan api kecil.
6. Masukkan kacang Panjang rebus hingga hampir empuk.
7. Tuangkan santan kental. Tambahkan telur puyuh. Masak hingga seluruhnya lunak lalu angkat.
8. Sajikan sayur lodeh dengan nasi putih, dan tumisan ayam

Menu Hari Ke 10 : Mie Goreng Sehat + Jeruk

Kandungan Gizi

Energi : 255 kkal, Karbohidrat: 26,8 g, Lemak: 15 g, Protein: 10 g

Bahan

- 30 g mie kering
- 10 g daging ayam
- udang 15 g
- 2 btr telur puyuh
- 25 g wortel, potong korek
- 5 g (1 sdt) minyak kelapa
- 1 sdm kecap manis
- 1 siung bawang putih, iris halus
- 2 btr bawang merah , iris halus

Cara Pembuatan

1. Siangi udang, cuci bersih, sisihkan
2. Rebus mie sampai setengah matang, sisihkan
3. Potong ayam , udang, sayur, menjadi bagian kecil, sisihkan
4. panaskan wajan, masukkan 1 sdt minyak,
5. tumis bawang merah dan putih sampai layu, masukkan 2 butir telur puyuh, aduk hingga masak

masukkan ayam dan udang tumis hingga masak, masukkan sayur , aduk hingga layu, masukkan mie aduk rata tambahkan kecap, aduk, siap disajikan. Untuk 1 porsi.

6.3 Siklus Menu 10 Hari Balita Gizi Kurang Usia 24- 59 Bulan

Menu Hari Ke 1 : Puding Tempe Daun Bayam

Kandungan Gizi

Energi : 310,7 kkal, Karbohidrat: 28,6 g, Lemak: 15,3 g, Protein: 14 g

Bahan Puding

- 50 gr daun bayam , rebus
- 40 gr tempe, rebus
- 2 butir telur puyuh
- ½ bks agar2 plain
- 15 gr susu
- 15 g gula pasir
- 30 ml (2 sdm) santan kara
- Pasta pandan secukupnya
- 200 ml air (1/2 gls)
- Secukupnya garam

Vla/Kuah

- ½ sdm tepung maizena
- 100 ml air
- 10 gr susu
- 10 g gula pasir

Cara Pembuatan

1. Cincang daun bayam yang telah direbus. Potong- potong tempe yang telah direbus, blender dengan mencampurkan 200 ml air. Saring sampai airnya keluar semua.
2. Kocok telur sampai putih. Sisihkan.
3. Rebus sari daun bayam dan tempe, agar – agar plain , gula dan susu , garam santan dan telur yang sudah dikocok sampai mendidih , tuang dalam cetakan pudding dan dinginkan
4. Vla (kuah); campur semua bahan vla , aduk rata, tunggu sampai mendidih. Setelah dingin , tuang ke atas pudding. Sajikan, untuk satu porsi

Menu Hari ke 2 Martabak Kentang Keju

Kandungan Gizi

Energi : 343,2 kkal, Karbohidrat: 23,1 g, Lemak: 27,6g, Protein: 15,1g

Bahan

- 100 g kentang, kupas, rebus
- 25 gr wortel, iris, rebus
- 1 btr telur
- 20 gr daging sapi, cincang halus
- 10 gr (1 sdm) keju parut
- 2 siung bawang putih
- Garam secukupnya
- 10 gr margarin (2 sdm)

Cara Pembuatan

1. Tumis bawang putih hingga harum dan tambahkan daging giling, tumis hingga matang dan sisihkan
2. Rebus kentang dengan tumisan daging, saring dan tumbuk hingga halus
3. Ke dalam wadah atau mangkuk masukkan hasil tumbukan kentang dan daging, wortel, keju parut dan telur , aduk rata
4. Siapkan wajan anti lengket (dapat menggunakan wajan biasa), panaskan margarin, tuang adonan, balik hingga kedua sisi matang, angkat, sajikan

Menu Hari ke 3 : Sempol Ayam lilit + jeruk

Kandungan Gizi

Energi: 445,7 kkal, Karbohidrat: 42g, Lemak: 30,4g, Protein: 15,4g

Bahan

- 20 gr Daging ayam giling
- 1 Btr Telur , bagi 2 untuk adonan dan celupan
- 30 gr (3 SDM) Tepung tapioka
- 20 gr (1 sdm) Tepung terigu
- 50 gr Wortel, parut atau cincang halus
- 4 siung Bawang putih, digiling
- ½ sdt Merica bubuk
- 1/8 sdt Garam
- Minyak untuk menggoreng
- Lidi sate atau stik es krim

Cara Pembuatan

1. siapkan wadah atau baskom, masukkan semua bahan dan setengah bagian telur
2. bagi 3-4 bagian adonan, balurkan ke stik eskrim/lidi sate, dengan bentuk bulat lonjong seperti paha ayam. Sisihkan
3. siapkan panci isi dengan air setengahnya, jika sudah mendidih, masukkan adonan sempol yang sudah dicetak, kemudian tunggu hingga sempol mengapung (tandanya sudah matang), angkat, sisihkan
4. setelah sempol dingin, siapkan wajan untuk menggoreng, lalu celupkan sempol ke kocokan telur, goreng hingga warna kuning keemasan, angkat sajian hangat

Menu Hari ke 4 : Nasi Soto

Kandungan Gizi

Energi : 443,6 kkal, Karbohidrat: 45,7 g, Lemak: 23,1 g, Protein: 15,8g

Bahan

- 100 gr nasi
- 35 gr (1 ptg sdg) daging ayam
- 10 gr (1 sdm soun)
- 3 butir telur puyuh rebus
- 3 sdm taugé rebus
- ½ sdt minyak goreng
- 15 ml (1 sdm) santan
- 200 ml air untuk merebus
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 1/4 btr kemiri
- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya jahe
- Bumbu yang tidak dihaluskan:
- 1 lbr daun salam
- 1 batang serai geprek
- 1 lbr daun jeruk
- ¼ cm lengkuas

Pelengkap

- 1 siung bawang merah, goreng
- 1 siung bawang putih, goreng
- ¼ sdt irisan daun bawang

Cara Pembuatan

1. Rebus ayam hingga setengah matang, sisihkan
2. Tumis bumbu halus dan bumbu yang tidak dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke rebusan ayam.

3. Tambahkan garam, merica. Santan, daun bawang, seledri. Masak hingga kuah mendidih dan ayam matang dan empuk (jangan lupa koreksi rasa)
4. Daging ayam bisa diangkat dan disuir- suir.
5. Siapkan mangkuk yang berisi soun yang sudah direndam, tauge rebus, suiran daging ayam, serta telur rebus
6. Tambahkan kuah soto ayam, taburkan daun bawang, seledri, dan bawang goreng
7. Sajikan hangat

Menu Hari ke 5 Bola Tahu Ayam wortel

Kandungan Gizi

Energi : 370,5 kkal, Karbohidrat: 30 g, Lemak: 26 g, Protein: 14,7 g

Bahan

- 3 butir telur puyuh
- 20 gr daging ayam cincang halus
- 110 gr tahu (2 biji sedang)
- 50 gr wortel, parut
- 25 g tepung terigu
- Merica secukupnya
- 3 siung bawang putih, iris goreng
- 2 siung bawang merah, iris goreng
- Daun bawang 10 g
- Minyak untuk menggoreng

Cara Pembuatan

1. Siapkan wadah besar, aduk rata semua bahan kecuali minyak,
2. Bentuk adonan menjadi bola, goreng pada minyak panas hingga kuning keemasan,
3. Angkat sajikan

Menu Hari Ke 6 Bubur Kcg Hijau Dengan Susu + Telur Rebus + Pisang

Kandungan Gizi

Energi : 425 kkal, Karbohidrat: 50,7 g, Lemak: 16,5g, Protein: 18g

Bahan

- 55 g telur ayam
- 20 g kcg hijau
- 25 g susu
- 15 g gula pasir (1,5 sdm)
- 5 g gula merah
- 15 ml santan (1 sdm)
- 1 buah pisang mas
- Jahe
- Daun pandan
- 100 ml (1/2 gls) Air

Cara Pembuatan

1. Rebus telur ayam, sisihkan
2. Larutkan bubuk susu dalam gelas berisi 100 ml air hangat matang, sisihkan
3. Didihkan air dlm panci. masukkan kacang hijau, jahe, dan pandan. tutup panci. masak dengan api kecil selama 25-30 menit. selama perebusan, tutup jgn dibuka2
4. Setelah kacang pecah dan empuk, masukkan gula merah sisir, gula pasir, dan garam. aduk pelan hingga gula merah larut
5. Setelah gula larut, tuangkan santan. aduk terus secara perlahan agar santan tidak pecah. setelah mendidih, matikan api tambahkan larutan susu ke dalam bubur kacang hijau
6. Sajikan bubur Bersama telur rebus dan pisang

Menu Hari ke 7 Nugget Ikan Sayuran

Kandungan Gizi

Energi : 356,3 kkal, Karbohidrat: 41,2 g, Lemak: 16 g, Protein: 18,2g

Bahan

- 135 gr ubi jalar kuning, kupas, kukus, haluskan
- 55 g (1 btr) telur ayam
- 40 gr daging ikan nila
- 25 gr wortel, parut kasar
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- Garam secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Cara Pembuatan

1. Bersihkan ikan nila, kukus ikan dan ubi menggunakan wadah terpisah, angkat setelah matang
2. pisahkan daging dan tulang ikan, sisihkan (gunakan bagian daging ikan).
3. Kocok 1 butir telur, setengah bagian digunakan untuk campuran nugget, setengah bagiannya untuk pelapis nugget saat menggoreng
4. Campur bayam, wortel, ubi, daging ikan, bawang putih telur dan garam hingga rata.
5. Ambil takaran sekitar 1 sendok makan, bentuk bulat pipih menggunakan tangan, lakukan langkah serupa pada sisa bahan .
6. Ambil 1 buah nuget, celupkan kedalam kocokan telur puyuh
7. Goreng nugget saat minyak panas. Goreng hingga berubah warna dan matang. Angkat dan tiriskan. Sajikan hangat

Menu Hari ke 8 MPEK – MPEK KAPAL SELAM

Kandungan Gizi

Energi : 445 kkal, Karbohidrat: 50,4 g, Lemak: 25g, Protein: 18,8g

Bahan

- 40 gr (3 SDM) daging ikan
- 55 gr telur
- 40 gr tepung tapioka untuk adonan, 20 gr, untuk pelapis
- 10 gr (2 sdm)minyak
- 2 siung bawang putih (10g)
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 1 ltr air untuk merebus
- Minyak untuk menggoreng

Bahan Kuah

- 5 gr (1 sdt) gula merah
- 1 siung bawang putih (5 g)
- 100 ml (1/2 gelas)

Cara Pembuatan

1. Kukus ikan, pisahkan tulang, kulit dengan daging ikan, haluskan, sisihkan
2. Siapkan wadah, kocok telur bagi 2 bagian
3. Campurkan semua bahan dengan 1 bagian telur, sisa 1 bagian telur untuk isi adonan mpek – mpek
4. Aduk adonan hingga menyatu, adonan sedikit lembek, bentuk bulat menggunakan tepung pelapis, lobangi bagian Tengah menggunakan jempol, isi dengan sisa telur kocok, tutup lubang dengan menyatukan 2 sisi lubang

5. Rebus pada air mendidih, jika sudah mengapung angkat
6. Goreng pempek, sajikan

Menu Hari ke 9 Nasi ayam goreng lodeh telur

Kandungan Gizi

Energi : 395,7 kkal, Karbohidrat: 31,6 g, Lemak: 27,4g, Protein: 13,4g

Bahan

- 75 g nasi
- 35 g ayam
- 20 g telur puyuh
- 25 g kacang Panjang
- 15 ml santan (1 sdm)
- 5 g (1 sdt) minyak
- 100 ml Air
- Daun salam
- Lengkuas
- Bawang merah
- Bawang putih

Cara Pembuatan

1. Rebus telur puyuh, sisihkan
2. Goreng ayam, sisihkan
3. Dalam wadah terpisah didihkan air dalam panci.
4. Masukkan bahan bumbu (bawang merah, bawang putih, garam dan lengkuas, serta daun salam.
5. Didihkan dengan api kecil.
6. Masukkan kacang Panjang rebus hingga hampir empuk.
7. Tuangkan santan kental. Tambahkan telur puyuh rebus. Masak hingga seluruhnya lunak lalu angkat.
8. Sajikan sayur lodeh dengan nasi putih, dan ayam goreng

Menu Hari ke 10

Kandungan Gizi

Energi : 400,5 kkal, Karbohidrat: 37,2 g, Lemak: 22,6 g, Protein: 17,6 g

Bahan

- Mie goreng sehat + jeruk
- 30 g mie kering
- 20 g daging ayam
- udang 20 g
- 1 btr telur ayam
- 25 g wortel, potong korek
- 5 g (1 sdt) minyak kelapa
- 1 sdm kecap manis
- 1 siung bawang putih, iris halus
- 2 btr bawang merah , iris halus

Cara Pembuatan

1. Siangi udang, cuci bersih, sisihkan
2. Rebus mie sampai setengah matang, sisihkan
3. Potong ayam , udang, sayur, menjadi bagian kecil, sisihkan
4. panaskan wajan, masukkan 1 sdt minyak,
5. tumis bawang merah dan putih sampai layu, masukkan 1 butir telur, aduk hingga masak
6. masukkan ayam dan udang tumis hingga masak, masukkan sayur , aduk hingga layu, masukkan mie aduk rata tambahkan kecap, aduk, siap disajikan. Untuk 1 porsi.

6.4 Siklus Menu 10 Hari Ibu Hamil KEK

Menu Hari ke 1 : Omelet daun bayam

Kandungan Gizi

Energi : 512 kkal, Karbohidrat: 57,5 g, Lemak: 24,4 g, Protein: 21,9 g

Bahan

- 100 gr bayam (bagian daun)
- 20 g daging ayam
- 50 gr telur
- 25 gr tepung maizena, larutkan dengan 5 sdm air
- 60 gr mie kering (rendam sampai lunak)
- 50 gr tomat
- 20 gr wortel
- 5 gr minyak
- Garam secukupnya
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 btr bawang merah, cincang halus

Cara Pembuatan

1. Tumis bawang putih dan merah sampai harum, tambahkan ikan, aduk sampai berubah warna, angkat.
2. Kocok lepas telur, masukkan mie yang sudah direndam, garam dan merica
3. Tambahkan tomat, daun bayam dan bahan yang sudah ditumis, dan larutan maizena aduk rata, tuang diwajan yang telah dioles minyak, tutup masak dengan api kecil, biarkan matang, angkat, sajikan.

Menu Hari ke 2 : PERKEDAL KENTANG DAGING SAYURAN

Kandungan Gizi

Energi : 486 kkal, Karbohidrat: 51,7 g, Lemak: 25,9g, Protein: 22g

Bahan

- 250 gr kentang, goreng, haluskan
- 40 gr daging sapi , cincang halus
- Telur 1 butir, bagi 2 bagian
- Wortel 50 gr
- Bawang merah 1 btr, iris, goreng
- Bawang putih 1 siung, iris goreng
- 10 g keju, parut
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Cara Pembuatan

1. Tumis daging sapi hingga matang, sisihkan
2. Campurkan kentang goreng yang sudah dihaluskan, daging sapi, setengah bagian telur, bawang goreng, seledri, garam merica. Bentuk adonan menjadi bulat 5 bagian
3. Goreng perkedel menggunakan setengah bagian telur sebagai pelapis

Menu Hari Ke 3 : Sempol Ayam Lilit + Jeruk

Kandungan Gizi

Energi : 550 kkal, Karbohidrat: 62,5g, Lemak: 27g, Protein: 20,8g

Bahan

- 35 gr Daging ayam giling
- 1 Btr Telur , bagi 2 untuk adonan dan celupan
- 45 gr (5 SDM) Tepung tapioka
- 30 gr (2 sdm) Tepung terigu
- 50 gr Wortel, parut atau cincang halus
- 4 siung Bawang putih, digiling
- ½ sdt Merica bubuk
- ¼ sdt Garam
- Minyak untuk menggoreng
- Lidi sate atau stik es krim

Cara Pembuatan

1. siapkan wadah atau baskom, masukkan semua bahan dan setengah bagian telur
2. bagi 3-4 bagian adonan, balurkan ke stik eskrim/lidi sate, dengan bentuk bulat lonjong seperti paha ayam. Sisihkan
3. siapkan panci isi dengan air setengahnya, jika sudah mendidih, masukkan adonan sempol yang sudah dicetak, kemudian tunggu hingga sempol mengapung (tandanya sudah matang), angkat, sisihkan
4. setelah sempol dingin, siapkan wajan untuk menggoreng, lalu celupkan sempol ke kocokan telur, goreng hingga warna kuning keemasan, angkat sajikan hangat

Menu Hari ke 4 Nasi soto Ayam

Kandungan Gizi

Energi : 640,5 kkal, Karbohidrat: 74,8 g, Lemak: 30,5 g, Protein: 23,1g

Bahan

- 150 gr nasi
- 35 gr (1 ptg sdg) daging ayam
- 10 gr (1 sdm soun)
- 25 g tempe, goreng
- 5 butir telur puyuh rebus
- 50 g (1 gls) tauge rebus
- 1 sdt minyak goreng
- 15 ml (1 sdm) santan
- 200 ml air untuk merebus
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 1/4 btr kemiri
- 1 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya jahe

Pelengkap :

- 1 siung bawang merah, goreng
- 1 siung bawang putih, goreng
- ¼ sdt irisan daun bawang

Bumbu yang tidak dihaluskan:

- 1 lbr daun salam
- 1 batang serai geprek
- 1 lbr daun jeruk
- ¼ cm lengkuas

Cara Pembuatan

- Rebus Ayam hingga setengah matang, sisihkan
- Tumis bumbu halus dan bumbu yang tidak dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke rebusan ayam.
- Tambahkan garam, merica. Santan, daun bawang, seledri. Masak hingga kuah mendidih dan ayam matang dan empuk (jangan lupa koreksi rasa)
- Daging ayam bisa diangkat dan disuir- suir.
- Siapkan mangkuk yang berisi soun yang sudah direndam, tauge rebus, suiran daging ayam, serta telur rebus
- Tambahkan kuah soto ayam, taburkan daun bawang, dan bawang goreng
- Sajikan hangat

Menu Hari ke 5 : Bola Tahu Ayam wortel

Kandungan Gizi

Energi : 504,5 kkal, Karbohidrat: 51,1 g, Lemak: 25,2 g, Protein: 28,1 g

Bahan

- 1 btr telur ayam
- 20 gr daging ayam cincang halus
- 165 gr tahu (3 buah)
- 50 gr wortel, parut
- 50 tepung terigu
- Merica secukupnya
- 3 siung bawang putih, iris goreng
- 2 siung bawang merah, iris goreng
- Minyak untuk menggoreng •

Cara Pembuatan

1. Siapkan wadah besar, aduk rata semua bahan kecuali minyak,
2. Bentuk adonan menjadi bola, goreng pada minyak panas hingga kuning keemasan,
3. Angkat sajikan.

Menu Hari Ke 6 Bubur Kcg Hijau Dengan Susu + Telur Rebus + Pisang

Kandungan Gizi

Energi : 545 kkal, Karbohidrat: 65,6 g, Lemak: 20,1g, Protein: 24g

Bahan

- 55 g telur ayam
- 40 g kacang hijau
- 25 g susu (1,5 sdm)
- 15 g gula pasir (1,5 sdm)
- 5 g gula merah
- 30 ml santan (2 sdm)
- 2 buah pisang mas
- Jahe
- Daun pandan
- 100 ml (1/2 gls) Air

Cara Pembuatan

1. Rebus telur ayam, sisihkan
2. Larutkan bubuk susu dalam gelas berisi 100 ml air hangat matang, sisihkan
3. Didihkan air dlm panci. masukkan kacang hijau, jahe, dan pandan. tutup panci. masak dengan api kecil selama 25-30 menit. selama perebusan, tutup jgn dibuka2
4. Setelah kacang pecah dan empuk, masukkan gula merah sisir, gula pasir, dan garam. aduk pelan hingga gula merah larut
5. Setelah gula larut, tuangkan santan. aduk terus secara perlahan agar santan tidak pecah. setelah mendidih, matikan api tambahkan larutan susu ke dalam bubur kacang hijau
6. Sajikan bubur Bersama telur rebus dan pisang

Menu Hari ke 7 Nugget Ikan Sayuran

Kandungan Gizi

Energi : 509,7 kkal, Karbohidrat: 64,7 g, Lemak: 21,5 g, Protein: 24,2g

Bahan

- 210 gr ubi jalar kuning, kupas, kukus, haluskan
- 55 gr (1 butir) telur ayam
- 60 gr daging ikan nila kukus
- 50 gr wortel, parut
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- Garam secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Cara Pembuatan

1. Bersihkan ikan nila, kukus ikan dan ubi menggunakan wadah terpisah, angkat setelah matang
2. pisahkan daging dan tulang ikan, sisihkan (gunakan bagian daging ikan).
3. Kocok 1 butir telur, setengah bagian digunakan untuk campuran nugget, setengah bagiannya untuk pelapis nugget saat menggoreng
4. Campur bayam, wortel, ubi, daging ikan, bawang putih telur dan garam hingga rata.
5. Ambil takaran sekitar 1 sendok makan, bentuk bulat pipih menggunakan tangan, lakukan langkah serupa pada sisa bahan .
6. Ambil 1 buah nuget, celupkan kedalam kocokan telur puyuh
7. Goreng nugget saat minyak panas. Goreng hingga berubah warna dan matang. Angkat dan tiriskan. Sajikan hangat

Menu Hari Ke 8 : MPEK – MPEK KAPAL SELAM

Kandungan Gizi

Energi : 528,6 kkal, Karbohidrat: 65,4 g, Lemak: 22,9g, Protein: 25,7g

Bahan

- 70 gr daging ikan
- 55 gr telur
- 65 gr tepung tapioka untuk adonan
- 15 gr, untuk pelapis
- 8 gr (1,5 sdt) minyak
- 1 siung bawang putih
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 1 ltr air untuk merebus
- Minyak untuk menggoreng
- Kuah :
- 10 gr gula merah
- 1 siung bawang putih
- 3 biji cabe rawit
- 100 ml (1/2 gelas)

Cara Pembuatan

1. Kukus ikan, pisahkan tulang, kulit dengan daging ikan, haluskan, sisihkan
2. Siapkan wadah, kocok telur bagi 2 bagian
3. Campurkan semua bahan dengan 1 bagian telur, sisa 1 bagian telur untuk isi adonan mpek – mpek
4. Aduk adonan hingga menyatu, adonan sedikit lembek, bentuk bulat menggunakan tepung pelapis, lobangi bagian

Tengah menggunakan jempol, isi dengan sisa telur kocok, tutup lubang dengan menyatukan 2 sisi lubang

5. Rebus pada air mendidih, jika sudah mengapung angkat
6. Goreng pempek, sajikan

Menu Hari Ke 9 Nasi Ayam Goreng Lodeh Telur + Jeruk

Kandungan gizi

Energi : 615,3 kkal, Karbohidrat: 67,3 g, Lemak: 28,6g, Protein: 25,6g

Bahan

- 40 g ayam
- 80 g telur puyuh (8 butir)
- 55 g tahu putih
- 50 g kacang Panjang
- 15 ml santan (1 sdm)
- 5 g (1 sdt) minyak

Cara Pembuatan

1. Rebus telur puyuh, sisihkan
2. Goreng ayam, sisihkan
3. Dalam wadah terpisah didihkan air dalam panci.
4. Masukkan bahan bumbu (bawang merah, bawang putih, garam dan lengkuas, serta daun salam.
5. Didihkan dengan api kecil.
6. Masukkan kacang Panjang rebus hingga hampir empuk.
7. Tuangkan santan kental. Tambahkan telur puyuh rebus. Masak hingga seluruhnya lunak lalu angkat.
8. Sajikan sayur lodeh dengan nasi putih, dan ayam goreng

Menu Hari Ke 10 MIE GORENG SEHAT + Jeruk

Kandungan Gizi

Energi : 550,4 kkal, Karbohidrat: 58,5 g, Lemak: 24,2 g, Protein: 26,1 g

Bahan

- 70 g mie kering
- 20 g daging ayam
- udang 35 g
- 1 btr telur ayam
- 50 g wortel, potong korek
- 5 g (1 sdt) minyak kelapa
- 1 sdm kecap manis
- 1 siung bawang putih, iris halus
- 2 btr bawang merah , iris halus

Cara Pembuatan

1. Siangi udang, cuci bersih, sisihkan
2. Rebus mie sampai setengah matang, sisihkan
3. Potong ayam , udang, sayur, menjadi bagian kecil, sisihkan
4. panaskan wajan, masukkan 1 sdt minyak,
5. tumis bawang merah dan putih sampai layu, masukkan 1 butir telur, aduk hingga masak
6. masukkan ayam dan udang tumis hingga masak, masukkan sayur , aduk hingga layu
7. masukkan mie aduk rata tambahkan kecap, aduk, siap disajikan. Untuk 1 porsi.

BAB VII

PENUTUP

Secara keseluruhan, potensi makanan lokal yang dimiliki Kabupaten Kerinci tidak hanya mencerminkan kekayaan alam dan kearifan lokal, tetapi juga menjadi aset penting dalam upaya meningkatkan kesehatan gizi masyarakat secara luas. Dengan memanfaatkan sumber daya alam yang melimpah, seperti ubi-ubian, ikan dan produk perikanan, daging sapi, buah-buahan tropis, sayuran lokal, telur ayam kampung, dan produk olahan lokal, Kabupaten Kerinci dapat mengembangkan strategi pangan yang berkelanjutan dan berdaya saing tinggi. Upaya untuk meningkatkan aksesibilitas dan promosi terhadap makanan lokal ini tidak hanya akan memberikan manfaat langsung terhadap kesehatan masyarakat, tetapi juga mendukung perekonomian lokal serta menjaga keberlanjutan lingkungan. Dengan terus mengembangkan potensi ini secara holistik dan berkelanjutan, Kabupaten Kerinci berpotensi menjadi contoh yang inspiratif bagi daerah lain dalam menghadapi tantangan gizi dan memajukan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

Semangat bagi tenaga gizi untuk terus berinovasi menjunjung tinggi integritas dengan hati dalam pelayanan gizi adalah kunci utama dalam memastikan bahwa setiap individu mendapatkan akses yang adil dan berkualitas terhadap informasi dan bantuan gizi yang mereka butuhkan.

Kami menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan dan belum sempurna. Meskipun telah diusahakan semaksimal mungkin, masih banyak ruang untuk perbaikan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap masukan serta kritik yang membangun dari pembaca. Segala saran dan kritik akan sangat kami hargai dan bermanfaat bagi penyempurnaan buku ini di masa mendatang."

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia [Internet]. Jakarta; 2024. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
2. Sinha RK, Dua R, Bijalwan V, Rohatgi S, Kumar P. Determinants of Stunting, Wasting, and Underweight in Five High-Burden Pockets of Four Indian States. *Indian J community Med Off Publ Indian Assoc Prev Soc Med*. 2018;43(4):279–83.
3. de Onis M, Branca F. Childhood stunting: A global perspective. *Matern Child Nutr*. 2016;12:12–26.
4. Grillo LP, Gigante DP, Horta BL, de Barros FCF. Childhood stunting and the metabolic syndrome components in young adults from a Brazilian birth cohort study. *Eur J Clin Nutr*. 2016 May;70(5):548–53.
5. Utami MMH, Kustiyah L, Dwiriani CM. Risk Factors of Stunting, Iron Deficiency Anemia, and Their Coexistence among Children Aged 6-9 Years in Indonesia: Results from the Indonesian Family Life Survey-5 (IFLS-5) in 2014-2015. *Amerta Nutr*. 2023;7(1):120–30.
6. Rahmawaty S, Meyer BJ. Stunting is a recognized problem: Evidence for the potential benefits of ω -3 long-chain polyunsaturated fatty acids. *Nutrition*. 2020;73:110564.
7. Agritubella SM, Uthia R, Rosy A. An Overview of Wasting and Stunting based on Nutritional Status Assessment for Toddlers. *J Infant Child Healthc*. 2023;2(1):28–32.
8. Meiandayati R, Wulansari R, Hanifah L, Laksminingsih E. Wasting and associated factors among infants aged 0-23 months in 13 provinces in Indonesia: Evidence from Indonesia Family Life Surveys (IFLS) 2000, 2007 and 2014. *Malays J Nutr*. 2018;24(3):323–31.
9. Telisa I, Eliza E. Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion Aceh Nutr J*. 2020;5(1):80.
10. Adriati F, Chloranyta S. Status Gizi Ibu Hamil Berdsarkan

- Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). *J Kesehat Panca Bhakti Lampung*. 2022;10(September):127–34.
11. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehat RI. 2019;
 12. Fitrah Ernawati, Prihatini M, Yuriestia A. The Profile of Vegetable-Animal Protein Consumption of Stunting and Underweight Under Five Years in Indonesia. *Penelit Gizi dan Makanan*. 2016;39(2):95–102.
 13. Kemenkes. Juknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil. Kementerian Kesehat Republik Indones. 2023;

BIODATA PENULIS

Citra Tristi Utami, S.Gz



Penulis merupakan putri dari bapak azwar dan ibu trisna emilya yang lahir di Sungai penuh pada tanggal 27 Maret 1995. Penulis mendapatkan gelar sarjana dari Ilmu Gizi Universitas Diponegoro. Dimana saat ini bekerja sebagai ahli gizi PNS di kabupaten kerinci. Penulis dalam Motto hidup penulis adalah “Lakukan pekerjaanmu dengan hati”. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan gizi baik intervensi gizi di masyarakat, konferensi nasional dan internasional. Serta aktif dalam kegiatan entrepreneurship dalam bidang makanan dan gizi.

Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P



Penulis merupakan putra dan putri dari bapak Wartono dan Ibu Asropah yang lahir di Grobogan pada tanggal 05 Juni 1994. Latar belakang penulis adalah Sarjana dari Ilmu Gizi Universitas Diponegoro dan Master dari Teknologi Pangan Institut Pertanian Bogor. Saat ini penulis aktif menjadi dosen PNS di Poltekkes Padang. Penulis memiliki pengalaman dan keahlian dalam bidang sertifikasi halal, BPOM MD dan Standar Internasional seperti ISO, GMP dan HACCP. Dalam beberapa tahun terakhir penulis telah banyak membantu pelaku usaha dalam mendapatkan sertifikat halal dan izin yang dibutuhkan oleh UMKM. Dalam bidang riset penulis memiliki spesialis dalam pengembangan pangan fungsional berbasis kearifan *local and system* keamanan pangan. Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat di bidang gizi dan kesehatan. Motto Hidup penulis adalah “Urip iku Urup artinya hidup harus saling memberikan manfaat bagi sekitarnya”.