



Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang bayi.

Bayi diberikan ASI saja tanpa makanan dan minuman lain sampai berumur 6 bulan (ASI EKSKLUSIF). Sejak usia 6 bulan selain ASI diberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).

Prinsip Dasar Pemberian MPASI



- 1. Tepat waktu (*timely*):** MPASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi pada usia enam bulan.
- 2. Adekuat (*adequate*):** MPASI harus mengandung cukup energi, protein, dan mikronutrien untuk mencapai tumbuh kembang anak dengan mempertimbangkan usia, frekuensi, jumlah setiap kali makan, tekstur/konsistensi, pemberian makan aktif responsif, dan kebersihan.
- 3. Aman (*safe*):** Penyimpanan, persiapan, dan sewaktu diberikan, MPASI harus higienis.
- 4. Diberikan dengan cara yang benar (*properly*):** dengan pemberian "responsive feeding".

NAMA : L/P
UMUR : TAHUN
PANJANG BADAN (PB) : CM
BERAT BADAN : KG
TANGGAL :
ALAMAT :



UNTUK MEMVARIASIKAN
MAKANAN, GUNAKAN BROSUR
BAHAN MAKANAN PENUKAR

DISUSUN OLEH

TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206
Email : Info@sanglahbalihospital.com
Website : www.profngoerahhospitalbali.com

Sumber : Penuntun Diet Anak 2025
& Kemenkes RI 2024

PEDOMAN PEMBERIAN MAKANAN PADA BAYI



Berikan ASI dan MP-ASI sesuai umur agar
bayi tetap sehat tumbuh kembang
optimal

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
12.11/LFT-PKRS/2026



alodokter.com

PEDOMAN MPASI "ISI PIRINGKU"

Bayi Umur 6-8 bulan



Bayi Umur 9-11 bulan



Pola Pemberian ASI dan MPASI

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6				
6-9				
9-12				

Cara Menyiapkan MPASI dan selingannya

1. Nasi tim/bubur campur

Cara membuat :

- Campurkan beras, ayam, tempe/tahu, air dan minyak.
- Ditim sampai lunak kemudian masukkan sayuran, lanjutkan di tim sampai sayuran matang.
- Haluskan dengan blender atau saringan.
- Sajikan.

2. Makanan selingan

Contoh makanan selingan misalnya puding susu, puding buah, puding roti, perkedel kentang, nagasari, kroket, kue lumpur, mangga, alpukat, pisang, jeruk, dan lain-lain. Selingan diutamakan berupa makanan padat gizi.

Untuk bayi usia 6-8 bulan, ASI dapat diberikan sebanyak 6-9 kali sehari ditambah pemberian MP-ASI sebanyak 2-3 kali.

MP-ASI yang disiapkan setiap porsi pemberiannya terdiri dari:

- 2-3 sendok makan nasi
- 1 butir telur ayam direbus atau digoreng
- garam seujung jari
- wortel rebus (atau sayuran lain) 1 sendok makan
- santan matang 3 sendok makan
- air matang 3/4 gelas.

Campur semua bahan ini lalu dihaluskan/disaring.

repository.kemkes.go.id

Dalam MP-ASI ini, **fokus utama adalah asupan protein hewan** yang berasal dari telur atau dapat diganti:

1 butir telur = 1/4 telapak tangan daging sapi = 1/4 telapak tangan daging ayam = 1/4 telapak tangan ikan potong = 1 ati ampela ayam

Dalam MP-ASI ini, **fokus utama adalah asupan protein hewan** yang berasal dari telur atau dapat diganti:

1 butir telur = 1/3 telapak tangan daging sapi = 1/3 telapak tangan daging ayam = 1/3 telapak tangan ikan potong = 1 ati ampela ayam

Untuk bayi usia 9-11 bulan, ASI dapat diberikan sebanyak 4-7 kali sehari ditambah pemberian MP-ASI sebanyak 3-4 kali.

MP-ASI yang disiapkan setiap porsi pemberiannya terdiri dari:

- 3-4 sendok makan nasi
- 1 butir telur ayam direbus atau digoreng atau lauk protein hewani lainnya
- garam seujung jari
- wortel rebus (atau sayuran lain) 1 1/2 sendok makan
- santan matang 3 sendok makan
- minyak sayur atau minyak goreng 1/2 sendok makan.

Nasi boleh dilumatkan/dihancurkan; lauk dicincang kecil lalu ditambahkan garam, minyak, dan santan; sayur dicincang kecil.

CONTOH MENU SEHARI



1. Umur 0-6 bulan
ASI sekehendak
2. Umur 6-7 bulan
- 06.00 : ASI (sekehendak)
 - 09.00 : Buah/sari buah
 - 12.00 : ASI
 - 15.00 : Buah/sari buah
 - 18.00 : ASI
 - 21.00 : ASI dst

3. Umur 7-8 bulan
- 06.00 : ASI (sekehendak)
 - 09.00 : Buah/sari buah
 - 12.00 : Bubur susu
 - 15.00 : Buah/sari buah
 - 18.00 : ASI
 - 21.00 : ASI dst

4. Umur 8-9 bulan
- 06.00 : ASI
 - 09.00 : Buah/sari buah
 - 12.00 : Biskuit
 - 15.00 : Buah/sari buah
 - 18.00 : Tim saring
 - 21.00 : ASI dst

5. Umur 9-10 bulan
- 06.00 : ASI
 - 09.00 : Bubur susu
 - 10.00 : Buah/sari buah
 - 13.00 : Tim saring
 - 15.00 : Biskuit
 - 18.00 : Tim saring
 - 21.00 : ASI

6. Umur 11-12 bulan
- 06.00 : ASI
 - 09.00 : Nasi tim
 - 10.00 : Buah/sari buah
 - 13.00 : Nasi tim
 - 15.00 : Biskuit
 - 18.00 : Nasi tim
 - 21.00 : ASI