

Puji Syukur
Aku telah lahir
dengan nama:



FOTO 2R
(6,35 x 8,89 cm)



Data Bayi

Aku lahir di :

Tanggal/bulan/tahun :

Berat badan : kg

Panjang badan : cm



Sanksi pelanggaran Pasal 113 Undang-undang no. 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta.

- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000 (satu miliar rupiah).
 - (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang melakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000 (empat miliar rupiah).
-

Jika Anda menemukan kesalahan cetak, cacat produk, atau kesalahan lain dalam buku ini, silakan kontak kami atau kembalikan kepada kami untuk diganti.

Yuk, Bikin Sendiri

245 Resep **MP-ASI**

**Menu Sehat, Tepat,
& Antialergi**

Erna Sugiharti, S.ST.
Ika Prasetya Aning, Amd. Gz.
Dr. Yohanes Kristianto, GradDipFoodSci, MFT

Yuk, Bikin Sendiri
245 Resep MP-ASI
Menu Sehat, Tepat, & Antialergi

Penulis

Erna Sugiharti, S.ST.
Ika Prasetya Aning, Amd. Gz.
Dr. Yohanes Kristianto, GradDipFoodSci, MFT

Editor

Umar Mahendra, S.Pd.

Penyelaras

Hilal Isna Asyarah, S. Si.

Desainer

Sense

Ilustrator

Zahira

Layouter

**Fairuz and the
Mabar Society**

Programmer

Angga TEP



Penerbit:

GENTA GROUP PRODUCTION

Anggota IKAPI: No. 164/JTI/2015

Grha GMS. Jalan Perjuangan No. 1

Tambak Sawah, Waru - Sidoarjo

 : (031) 8677220
 : www.genta-group.com
 : redaksi.ggp@gmail.com

 : Genta Group
 : @gentagroup
 : @gentagroup

Cetakan Pertama, Januari 2024

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Yuk Bikin Sendiri 245 Resep MP-ASI Menu Sehat, Tepat, & Antialergi
Penulis, Erna Sugiharti, S.ST.; Ika Prasetya Aning, Amd. Gz.; Dr. Yohanes Kristianto,
GradDipFoodSci, MFT;
Editor, Umar Mahendra;
--Sidoarjo : Genta Group Production, 2024.

224 hlm. ; 24 cm
ISBN 978-623-235-221-6

1. Parenting; Kesehatan

- I. Erna Sugiharti
Ika Prasetya Aning
Yohanes Kristianto
- II. Umar Mahendra

Prakata

Hai Mama, Bunda, dan Ibu Super!

Membahas tumbuh kembang si kecil tercinta tentu tidak akan ada habisnya. Apalagi tentang kebutuhan asupan gizi dari makanan pendamping ASI. Sangat menyenangkan, asyik, penuh tantangan, dan selalu memancing kreasi di dapur. Tentunya masih sangat bersemangat kan dalam memberikan MP-ASI yang terbaik untuk tumbuh kembang buah hati, kan?

Dalam buku ini kami menyajikan 245 kreasi resep MP-ASI yang mudah, cepat, dan juga hemat. Dilengkapi dengan informasi gizi, dan peruntukan untuk usia buah hati, mulai dari 6 bulan samapai 12 bulan. Tak Cuma menu MP-ASI, tetapi diulas juga informasi seputar masa kehamilan, gangguan kesehatan, kebutuhan gizi, dan pantangan selama kehamilan, proses persalinan, ASI, tumbuh kembang bayi, kebutuhan gizi bayi, gangguan kesehatan bayi, dan juga cara menstimulasi otak bayi.

Kami harap, buku ini bermanfaat bagi Mama, Bunda, dan Ibu SUPER untuk bisa lebih mengoptimalkan masa tumbuh kembang buah hati sedari masih di dalam kandungan hingga terlahir. Cinta dan kasih sayang akan sangat membantu proses pertumbuhan bayi sehat dan cerdas.

***So, Keep Fighting
untuk buah hati tercinta, ya!***

Salam,
Penulis



Daftar Isi



PRAKATA

v

KONSEP & FITUR BUKU SERTA CARA PENGGUNAAN QR ACTIVE

x



BAGIAN 1

IBU HAMIL SEHAT

| | |
|---|----|
| Kondisi Fisik Ideal | 1 |
| Indeks Massa Tubuh (IMT) | 1 |
| Kenali Penyakit yang Berisiko Mengganggu Kehamilan | 2 |
| Penyakit-Penyakit Bawaan/Genetik yang Berisiko Terhadap Kehamilan | 2 |
| Penyakit-Penyakit yang Perlu Diantisipasi (Pemeriksaan Sebelum Kehamilan) | 3 |
| Kebiasaan Berisiko Selama Kehamilan | 4 |
| Persiapan Program Kehamilan | 4 |
| Tanda Kehamilan | 6 |
| Fase Janin dalam Kandungan | 7 |
| Gizi Ibu Hamil | 8 |
| Perkembangan Janin | 8 |
| Kebutuhan Zat Gizi Masa Kehamilan | 10 |
| Tanda Kurang Gizi Selama Kehamilan | 10 |
| Do & Don't's Selama Masa Kehamilan | 11 |
| Persiapan Persalinan | 12 |
| Pelajari Cara Persalinan | 12 |
| Hindari Menjelang Persalinan | 13 |
| Rencana Persalinanku | 14 |

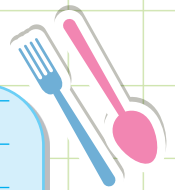


BAGIAN 2

MENYUSUI, INVESTASI TERBAIK BAYI



| | |
|-------------------------------|----|
| Apakah ASI Itu? | 15 |
| Jenis dan Komposisi dalam ASI | 16 |
| Inisiasi Menyusu Dini | 18 |
| Manfaat IMD | 18 |
| Hambatan IMD | 18 |



| | |
|---------------------------------|----|
| Prinsip IMD | 19 |
| ASI Eksklusif 0–6 Bulan | 20 |
| Manfaat ASI Eksklusif Bagi Bayi | 20 |
| Manfaat ASI Eksklusif Bagi Ibu | 21 |
| Menilai Kecukupan ASI | 22 |
| Penyimpanan ASI | 22 |
| Cara Menyusui | 23 |
| Tabel Penyimpanan ASI | 24 |



BAGIAN 3

MASA KRITIS PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

| | |
|--|----|
| Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi | 25 |
| Aspek Perkembangan yang Perlu Dipantau | 26 |
| 3 Golongan Pertumbuhan Bayi | 26 |
| Permainan untuk Bayi Sesuai dengan Usia | 27 |
| Layanan Kesehatan yang Diterima Ibu | 28 |
| Tabel Pelayanan Kesehatan Neonatus | 29 |
| Pemantauan Bayi Neonatus | 29 |
| Memahami Tabel Tumbuh Kembang Anak | 30 |
| Membuat dan Membaca Tabel Pertumbuhan | 30 |
| Grafik Berat Badan Menurut Umur Anak Laki-Laki | 31 |
| Grafik Berat Badan Menurut Umur Anak Perempuan | 31 |
| Grafik Panjang/Tinggi Badan Menurut Umur | 32 |
| Grafik Lingkar Kepala Menurut Umur | 32 |
| Tabel Pelayanan Imunisasi | 33 |
| Kartu Menuju Gigi Sehat | 34 |
| Tabel Warna Feses | 35 |
| Tabel Warna Urin | 35 |
| Tumbuh Kembang Otak Bayi | 36 |
| Peta Otak Bayi | 37 |
| Keajaiban Otak Bayi | 38 |
| Stimulasi Otak dari Masa Kehamilan | 39 |
| Pola Makan Sehatkan Otak | 40 |





| | |
|---|----|
| <i>Brain Boosting for Kids</i> | 41 |
| Kebutuhan Gizi untuk Stimulasi Otak | 42 |
| 10 Bahan Makanan yang Mendorong Tumbuh Kembang Otak | 44 |
| Alergi | 44 |
| Jenis-Jenis Alergi | 46 |
| Terjadinya Alergi Makanan | 46 |
| Penyebab Alergi Makanan | 47 |
| Perbedaan Alergi dan Intoleransi Makanan | 48 |
| Gejala Alergi Usia 1 Tahun | 49 |
| Alergi di Usia 1 Tahun ke Atas | 49 |
| Tips Preventif Alergi Bayi | 50 |
| Mengatasi Intoleransi Laktosa | 51 |
| Jenis Intoleransi Laktosa | 51 |
| Gejala yang Timbul | 51 |
| Pengobatan dan Pencegahan | 51 |
| My Baby Card | 52 |



BAGIAN 4 ASUPAN BAYI

| | |
|--|----|
| Kebutuhan Gizi Bayi 6 - 12 Bulan | 53 |
| Pedoman Umum Gizi Seimbang pada Bayi | 54 |
| Syarat Pemberian Makanan pada Bayi | 54 |
| Kebutuhan Energi dan Zat Gizi | 56 |
| Kapan MP-ASI Mulai Diberikan? | 56 |
| Syarat Gizi MP-ASI | 58 |
| Tahapan Pemberian Makanan dengan Gizi Seimbang | 60 |
| Jika Bayi Menolak MP-ASI | 60 |
| Jika Bayi Susah Makan | 61 |
| Pola Pemberian MP-ASI | 62 |
| Cara Memasak MP-ASI | 63 |
| Tips Membuat MP-ASI | 64 |





BAGIAN 5

245 MENU HARIAN BAYI 6 - 12 BULAN



| | |
|---|------------|
| Bahan Makanan Pendamping Sesuai AKG | 65 |
| Bahan Makanan Penukar Ukuran Rumah Tangga (URT) | 65 |
| Bahan Makanan yang Diperbolehkan untuk MP-ASI | 66 |
| 55 Menu MP-ASI Kaya Karbohidrat | 68 |
| Variasi Menu & Resep MP-ASI Kaya Karbohidrat | 69 |
| 38 Menu MP-ASI Kaya Protein | 97 |
| Variasi Menu & Resep MP-ASI Kaya Protein | 98 |
| 28 Menu MP-ASI Berbahan Sayuran | 118 |
| Variasi Menu & Resep MP-ASI Berbahan Sayuran | 119 |
| 36 Menu MP-ASI Berbahan Buah-Buahan | 134 |
| Variasi Menu & Resep MP-ASI Berbahan Buah-Buahan | 135 |
| 40 Menu MP-ASI Kombinasi Bahan | 153 |
| Variasi Menu & Resep MP-ASI Kombinasi Bahan | 154 |
| 37 Ragam Menu Selingan MP-ASI | 175 |
| Variasi Menu & Resep Selingan MP-ASI | 176 |
| 10 Menu MP-ASI Berbahan Tempe | 195 |
| 3 Menu Dasar Kaldu | 201 |



PUSTAKA ACUAN

203

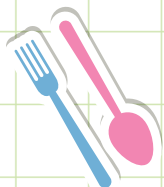
TENTANG PENULIS

205



Jumlah Resep dalam Buku ini:

- Menu MP-ASI Kaya Karbohidrat 55 Resep
- Menu MP-ASI Kaya Protein 38 Resep
- Menu MP-ASI Berbahan Sayuran 28 Resep
- Menu MP-ASI Berbahan Buah-Buahan 36 Resep
- Menu MP-ASI Kombinasi Bahan 40 Resep
- Menu Selingan MP-ASI 37 Resep
- Menu MP-ASI Berbahan Tempe 10 Resep
- Menu Dasar Kaldu 3 Resep



MP-ASI

Sehat & Tepat, Pas di Saku

KONSEP BUKU

Buku MP-ASI ini disusun oleh penulis yang ahli dan kompeten di bidang ilmu gizi dan teknologi pangan. Susunan buku ini terdiri dari:



BAGIAN 1 IBU HAMIL SEHAT

Informasi penting dan terkini seputar kehamilan, mulai dari persiapan kesehatan dan kondisi tubuh sebelum kehamilan, antisipasi penyakit bawaan dan genetik, kebiasaan yang harus dihindari, fase perkembangan janin, kebutuhan gizi selama masa kehamilan, hingga persiapan yang perlu dilakukan menjelang persalinan.



BAGIAN 3 MASA KRITIS PERTUMBUHAN & PERKEMBANGAN

Informasi penting dan terkini seputar kehamilan, mulai dari persiapan kesehatan dan kondisi tubuh sebelum kehamilan, antisipasi penyakit bawaan dan genetik, kebiasaan yang harus dihindari, fase perkembangan janin, kebutuhan gizi selama masa kehamilan, hingga persiapan yang perlu dilakukan menjelang persalinan.



BAGIAN 2 MENYUSUI, INVESTASI TERBAIK BAYI

Informasi seputar ASI, Inisiasi Menyusu Dini, tips, menyimpan ASI, dan cara menyusui.



BAGIAN 4 ASUPAN GIZI

Pedoman pemenuhan gizi seimbang bagi bayi mulai 6 hingga 12 bulan, merencanakan MP-ASI, bahan makanan dan pemenuhan gizi dalam penyusunan MP-ASI, dan tips atasi bayi susah makan.



BAGIAN 5 245 MENU HARIAN BAYI 6 - 12 BULAN

Informasi beragam kelompok bahan makanan yang diperbolehkan sebagai makanan pendamping ASI, dilengkapi dengan berat dalam gram dan ukuran rumah tangga, disertai 245 variasi resep yang praktis, resep dasar kaldu, dan variasi olahan berbahan tempe.