

## TIM PENGABDIAN UNIVERSITAS SURABAYA:

Susana Limanto, S.T., M.Si.  
Liliana, S.T., M.MSI.  
Surono Purba, S.Pi., M.Kes., M.SE.  
Merlin Oeitheurisa



# Kalender 2019

## Pemberian Makanan Tambahan



UPTD. PUSKESMAS SAWAHAN



082231425899



Jl. Raya Arjuna Iqq, Surabaya



# Gizi kurang



keadaan dimana tubuh kekurangan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh

## Akibatnya

### I. Lingkar lengan bagian atas kurang dari standar

Standar lingkar lengan bagian atas batita:

Umur (Bulan)	Standar Lingkar Lengan Bagian Atas (cm)
6-8	14,75
9-11	15,10
12-23	16,00
24-36	16,23



## Catatan:

# Januari

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

1 Januari : Tahun Baru Masehi

Gizi kurang: keadaan dimana tubuh kekurangan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

## 2. Berat badan menurut umur kurang dari standar

Standar minimal berat badan menurut umur batita:

Umur (Bulan)	Standar Minimal Berat Badan (kg)
0-5	2,7 - 5,9 (kenaikan 0,7 kg / bulan)
6-8	5,9 - 6,7 (kenaikan 0,3 kg / bulan)
9-11	7,1 - 7,7 (kenaikan 0,2 kg / bulan)
12-23	7,9 - 9,6 (kenaikan 0,5 kg / bulan)
24-36	9,9 - 11,2 (kenaikan 0,4 kg / bulan)

## 3. Berat badan menurut tinggi badan kurang dari standar

Standar minimal rata-rata berat badan menurut tinggi batita:

Tinggi (cm)	Standar Minimal Berat Badan (kg)
52-58	3,0 - 4,2
60-66	4,6 - 6,0
68-74	6,5 - 7,8
76-82	8,3 - 9,1



## Catatan:

# Februari

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

5 Februari : Tahun Baru Imlek

Kekurangan salah satu zat gizi juga dapat menyebabkan kekurangan zat gizi lainnya. Contoh: kekurangan zat besi, menyebabkan kekurangan protein yang bisa berdampak pada fungsi otak.

# Gejala batita gizi kurang yang terlihat pada umumnya



berat badan dan tinggi badan tidak sesuai dengan umurnya

batita terlihat lesu



batita kurang perhatian pada lingkungan sekitar



**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA

## Catatan:

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7 Maret : Hari Raya Nyepi

**Batita 2T:** Batita yang dua kali berturut-turut berat badannya tidak naik pada pengukuran selama 2 bulan pada kartu menuju sehat.

# Faktor-faktor yang dapat menyebabkan batita gizi kurang



Ibu



Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi bayi



Kesenjangan Ekonomi



Lingkungan yang kurang bersih dan rasa ingin tahu tinggi oleh batita



**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA

## Catatan:

April

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

3 April : Isra Miraj

19 April : Jumat Agung

**Stunting:** kondisi dimana tinggi badan anak lebih pendek dari usia sebayanya.

# Dampak gizi kurang pada batita



kecerdasan anak  
menurun



anak sulit  
berkonsentrasi



anak lebih pendek dari  
teman-teman seusianya



anak mudah terkena  
penyakit



anak sering sakit



gizi buruk

## Catatan:

# Mei

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

1 Mei : Hari Buruh

19 Mei : Hari Raya Waisak

30 Mei : Kenaikan Isa Almasih

**Batita Bawah Garis Merah (BGM):** Batita yang berat badannya dibawah garis merah pada kartu menuju sehat (KMS).

# Mengapa perlu adanya PMT bagi batita?



Usia batita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat



Untuk mengatasi kekurangan gizi yang terjadi pada kelompok usia batita

## Catatan:

Juni

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1 Juni : Hari Lahir Pancasila

4 - 5 Juni : Idul Fitri

**Makanan tambahan:** Makanan bergizi sebagai tambahan selain makanan utama bagi kelompok sasaran guna memenuhi kebutuhan gizi.

# Pola pemberian makanan bayi dan batita

Usia (Bulan)	ASI	Bentuk Makanan		
		Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6*	✓			
6-8	✓	✓		
9-11	✓		✓	
12-23	✓			✓
24-36				✓

Ket: 6\* = 5 bulan 29 hari



## Catatan:

Juli

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Makanan Tambahan Pemulihannya bagi batita:  
makanan bergizi sebagai pendamping ASI  
agar anak tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat dan cerdas.

# BUBUR SINGKONG SAUS JERUK

(untuk bayi umur 6-8 bulan)

Bahan :

- 10 gram tepung beras
- 30 gram singkong putih
- 20 gram tahu putih, haluskan
- 20 gram telur ayam
- 10 gram daun bayam
- Isdt minyak sayur
- 20 gram tomat
- 150 cc air kaldu ayam
- 50 gram jeruk manis

Cara membuat:

1. Cairkan tepung beras dengan air kaldu menjadi adonan
2. Masukkan tahu yang dihaluskan ke dalam adonan dan tambahkan minyak, telur dan singkong yang sudah direbus dan dihaluskan. Masak sambil diaduk terus hingga menjadi bubur
3. Masukkan daun bayam yang sudah diiris halus dan tomat cincang, aduk kembali hingga sayuran matang
4. Angkat dan tambahkan air jeruk. Berikan kepada bayi dalam keadaan hangat.



Untuk 1 porsi

Nilai Gizi per porsi:

Energi: 168 Kkal

Protein: 6,6 gram



## Catatan:

# Agustus

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

12 Agustus : Idul Adha

17 Agustus : Hari Kemerdekaan

**Makanan lokal:** Bahan makanan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.

# NASI TIM KACANG MERAH

(untuk bayi umur 9-11 bulan)

Bahan :

- 20 gram beras
- 20 gram kacang merah
- 25 gram labu siam
- 10 gram wortel
- 5 gram (1 sdt) minyak
- Air secukupnya

Cara membuat:

1. Masak beras dan kacang merah dengan air hingga matang.
2. Tambahkan labu siam dan wortel yang sudah dicincang.
3. Masak sampai kekentalan yang cukup



Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi:  
Energi: 215 Kkal  
Protein: 7 gram



## Catatan:

# September

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

1 September : Tahun Baru Hijriyah

- Contoh makanan kumat : tomat saring.  
Contoh makanan lembik : bubur buah-buahan.  
Contoh makanan keluarga: variasi bubur yang rasanya tidak pedas.

# BOLA TEMPE SAUS KUNING

(untuk bayi umur 12-23 bulan)

Bahan :

- 100 gram tempe
- 20 gram tomat
- 1 sdt bawang putih cincang
- 1 sdm bawang merah cincang
- 2 butir kemiri
- 1/2 sdt kunyit iris
- 10 gram minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Tempe dihaluskan hingga bisa dibulatkan dengan menggunakan 2 sendok teh. Goreng dalam minyak panas
2. Buat bumbu dengan menghaluskan kemiri, kunyit, bawang putih,
3. Bumbu yang sudah dihaluskan di tumis dengan minyak dan bawang merah, tambahkan tomat iris dan sedikit air.
4. Campurkan bola tempe ke dalam bumbu, hidangkan selagi hangat.



Untuk 1 porsi  
Nilai Gizi per porsi:  
Energi: 250 Kkal  
Protein: 10 gram



## Catatan:

# Oktobre

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

**Makanan pabrikan:** Makanan jadi hasil olahan pabrik. Seperti biskuit bayi dan bubur bayi instan.

# TELUR DADAR TEMPE

Bahan :

- 4 butir telur
- 100 gram tempe, kukus dan haluskan
- 1 btg daun seledri, diiris
- 1 btg daun bawang, diiris
- 3 siung bawang putih, dicincang
- 1/2 buah bawang bombay, dicincang
- 3/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm margarin untuk menukar

Cara membuat:

1. Panaskan margarin. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Angkat dan sisihkan.
2. Kocok lepas telur. Masukkan tumisan bawang putih, tempe, cabai rawit merah, daun seledri, daun bawang, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Tambahkan saus cabai. Aduk rata.
4. Panaskan 1 sendok makan margarin. Masukkan campuran telur. Aduk-aduk sebentar. Tutup. Biarkan sampai matang.



Untuk 8 porsi  
Nilai Gizi per porsi:  
Energi: 89 Kkal  
Protein: 6 gram



## Catatan:

# November

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

9 November : Maulid Nabi

**Hari Makan Anak (HMA)**: Jumlah hari makan batita usia 6-36 bulan yang mendapat makanan tambahan pemulihannya berbasis bahan makanan/-makanan lokal yakni sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.

# BAKWAN TERI

Bahan :

- 1/2 kg ikan teri segar, buang kepalanya, cuci dan tiriskan
- 2 batang daun bawang, diiris tipis
- 1 batang daun seledri, diiris halus
- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 50 gram tepung beras
- 1 butir telur
- garam sesuai selera
- minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt merica bulat
- 1 sdt kunyit
- 1/2 sdt jahe
- 4 buah bawang merah

Cara membuat:

1. Campur bumbu yang sudah dihaluskan dengan tepung beras, seledri, daun bawang dan tomat. Masukkan 3-4 sdm air sampai adonan rata.
2. Masukkan ikan teri, telur dan garam. Aduk lagi sampai rata.
3. Panaskan minyak goreng di dalam wajan dengan api sedang.
4. Goreng adonan bakwan sesendok demi sesendok sampai matang dan kecoklatan
5. Angkat, tiriskan. Siap dihidangkan.



Untuk 5 porsi

Nilai Gizi per porsi:

Energi: 167 Kkal

Protein: 23 gram



## Catatan:

# Desember

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

25 Desember : Hari Natal

Salah satu sumber pengetahuan didapatkan dari:  
<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/Panduan-PMT-BOK.pdf>

**“Anak-anak layak untuk  
bahagia, sehat dan aman”**

