

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



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

Kalender 2019

Pemberian Makanan Tambahan



UPTD. PUSKEMAS SAWAHAN



082231425899



Jl. Raya Arjuna 199, Surabaya



Gizi kurang



keadaan dimana tubuh kekurangan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh

Akibatnya

1. 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 |

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 |

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

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan batita gizi kurang



Ibu



Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi bayi

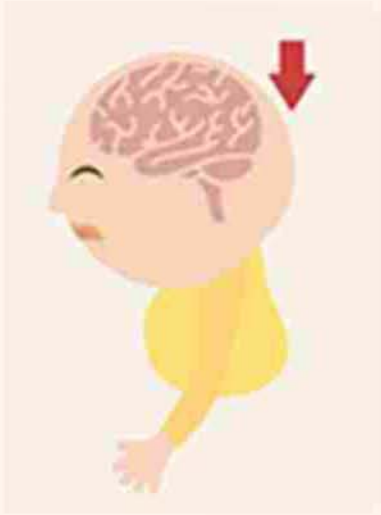


Kesenjangan Ekonomi



Lingkungan yang kurang bersih dan rasa ingin tahu tinggi oleh batita

Dampak gizi kurang pada batita



kecerdasan anak
menurun



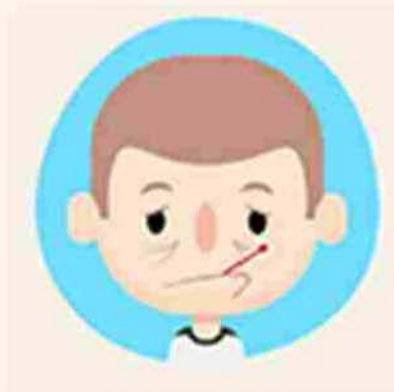
anak sulit
berkonsentrasi



anak lebih pendek dari
teman-teman seusianya



anak mudah terkena
penyakit



anak sering sakit



gizi buruk

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

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



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



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



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



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 menumis

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



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



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

