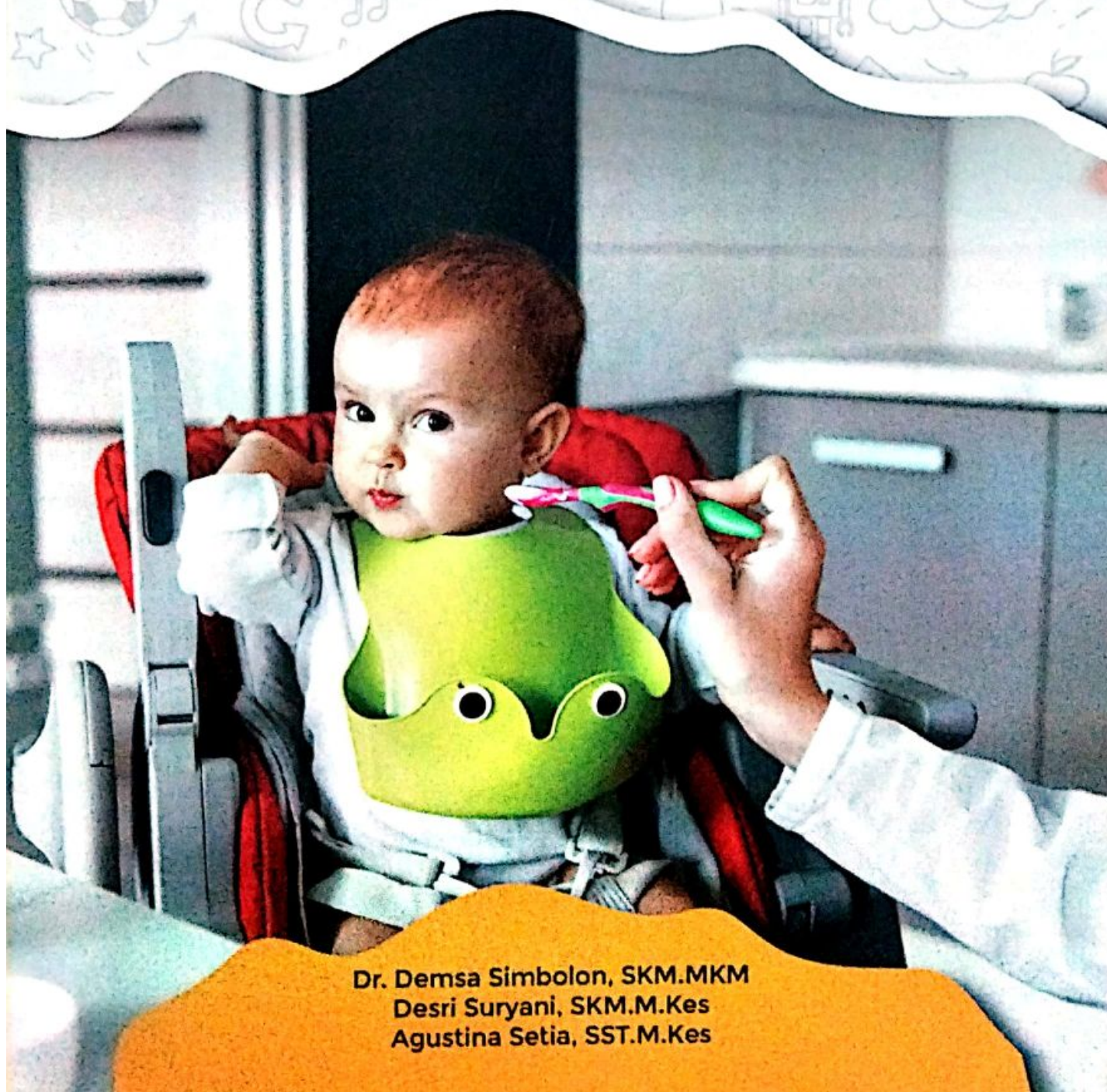


# PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK (PMBA)

PADA PERIODE 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



Dr. Demsa Simbolon, SKM.MKM  
Desri Suryani, SKM.M.Kes  
Agustina Setia, SST.M.Kes

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014

TENTANG  
HAK CIPTA  
Lingkup Hak Cipta

Pasal 1 Ayat 1 :

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana:

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. 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 c, huruf d, huruf e, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
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 c, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Pasal 114

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membahayakan penjualan dan/atau penggunaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

Dr. Demsa Simbolon, SKM,MKMM  
Desri Suryani, SKM,M,Kes  
Agustina Setia, SST,M,Kes

PEMBERIAN MAKAN BAYI  
DAN ANAK (PMB) PADA  
PERIODE 1000 HARI PERTAMA  
KEHIDUPAN

Diterbitkan Oleh  
**BINTANG**  
SEMESTA MEDIA

**Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) pada Periode  
1000 Hari Pertama Kehidupan**

Penulis

: Dr. Demasa Simbolon, SKM.MKKM  
Desri Suryani, SKM.M.Kes  
Agustina Setia, SST.M.Kes

Tata Letak

: Riza Ardyanto  
: Bintang W Putra

Desain Cover

Penerbit:

**CV. Bintang Semesta Media**

Anggota IKAPI Nomor 147/DIY/2021

Jl. Karang Sari, Gang Nakula, RT 005, RW 031,

Sendangtirto, Bertah, Sleman, Yogyakarta 57773

Telp: 4358369. Hp: 085865342317

Facebook: Penerbit Bintang Madani

Instagram: @bintangpustaka

Website: www.bintangpustaka.com

Email: bintangsemestamedia@gmail.com

redaksibintangpustaka@gmail.com

Cetakan Pertama, Januari 2022

Bintang Semesta Media Yogyakarta

xii + 223 hal : 15.5 x 23 cm

ISBN : 978-623-5925-13-4

Dicetak Oleh:

Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Isi di luar tanggung jawab percetakan

## **PRAKATA**

Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020-2024 diuraikan bahwa meningkatnya status gizi masyarakat menjadi salah satu prioritas pembangunan. Pemenuhan kebutuhan gizi pada periode 1000 HPK yang dikenal dengan Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) sangat penting dan menentukan kualitas hidup generasi berikutnya. Diharapkan dengan adanya buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas. Buku ini dapat menjadi salah satu referensi khususnya bagi remaja putri, Wanita Usia Subur, ibu hamil, ibu menyusui, mahasiswa, praktisi kesehatan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman pentingnya PMBA pada periode 1000 HPK yang baik dan benar sebagai upaya pencegahan berbagai masalah gizi dan kesehatan, termasuk stunting.

Penulis menyadari buku ini masih sangat sederhana dan banyak kekurangan. Terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan motivasi, dorongan dan semangat sehingga buku ini dapat diselesaikan. Maka dari itu dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan saran serta kritik membangun dari semua pihak, sehingga dapat penulis gunakan dalam perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, 01 November 2021

Penulis

# DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
<b>BAB I</b>	
<b>KONSEP 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN.....</b>	<b>1</b>
A. Pendahuluan.....	2
B. Pengertian Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) .....	2
C. Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan .....	7
D. Masalah Gizi Pada Periode 1000 HPK.....	10
E. Faktor Penyebab Masalah Gizi pada 1000 HPK .....	17
F. Intervensi Gizi Pada Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) .....	19
G. Daftar Pustaka .....	21
<b>BAB II</b>	
<b>KONSEP PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK (PMBA)23</b>	
A. Pendahuluan.....	24
B. Pengertian PMBA.....	26
C. Tujuan PMBA.....	28
D. Manfaat PMBA.....	28
E. Pola PMBA .....	31
F. Strategi PMBA.....	32
G. Situasi umum yang mempengaruhi PMBA.....	34
H. Faktor yang mempengaruhi PMBA.....	48
I. Indikator Keberhasilan PMBA .....	50
J. KONSELING PMBA .....	51
K. Daftar Pustaka .....	58
<b>BAB III</b>	
<b>GIZI IBU HAMIL.....</b>	<b>61</b>
A. Pendahuluan .....	61
B. Konsep kehamilan.....	62
C. Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan .....	63
D. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil .....	67
E. Penilaian Status Gizi Ibu Hamil .....	73
F. Masalah Gizi pada Ibu Hamil.....	79
G. Pantangan Makan pada Ibu Hamil .....	79
H. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil.....	81
I. Daftar Pustaka.....	82
<b>BAB IV</b>	
<b>GIZI IBU MENYUSUI .....</b>	<b>85</b>
A. Pendahuluan .....	85
B. Pemberian ASI .....	86
C. Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui .....	87
D. Anatomi Payudara .....	88
E. Masalah Gizi Ibu Menyusui.....	90
F. Proses Produksi ASI.....	92
G. Cara Menyusui yang baik.....	94
H. Praktek menyusui yang direkomendasikan.....	96
I. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui .....	99
J. Pantangan Makan pada Ibu Menyusui .....	101
K. Daftar Pustaka .....	102
K. Daftar Pustaka .....	104

<b>BAB V</b>		
<b>INISIASI MENYUSUI DINI (IMD)</b> .....		105
A. Pendahuluan.....		106
B. Pengertian IMD.....		107
C. Manfaat IMD.....		109
D. Kebijakan IMD di Indonesia.....		112
E. Praktek Pemberian IMD yang direkomendasikan.....		112
F. Faktor yang mempengaruhi IMD.....		116
G. IMD dan Keberhasilan Menyusui.....		121
H. Daftar Pustaka.....		125
<b>BAB VI</b>		
<b>ASI EKSKLUSIF</b> .....		127
A. Pendahuluan.....		128
B. Pengertian ASI Eksklusif.....		130
C. Kebijakan ASI Eksklusif di Indonesia.....		134
D. Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia.....		135
E. Sepuluh (10) Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui.....		136
F. Faktor yang mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif.....		137
G. ASI Eksklusif dan Status Gizi Anak.....		141
H. Perbandingan Nilai Gizi antara Susu Formula dan ASI Eksklusif.....		147
I. Mitos dalam Pemberian ASI.....		155
J. Daftar Pustaka.....		156
<b>BAB VII</b>		
<b>PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)</b> ..		163
A. Pendahuluan.....		164
B. Pengertian MP-ASI.....		166
C. Pentingnya MP-ASI.....		166
D. Pemberian MP-ASI yang direkomendasikan.....		167
E. Kebijakan MP-ASI di Indonesia.....		172

F. Masalah dalam pemberian MP-ASI di Indonesia.....		175
G. Faktor-faktor yang mempengaruhi MP-ASI.....		176
H. Mitos dalam Pemberian MP-ASI.....		178
I. MP-ASI Dini dan status gizi anak.....		179
J. Daftar Pustaka.....		185
<b>BAB VIII</b>		
<b>ASI SAMPAI ANAK USIA 24 BULAN</b> .....		187
A. Pendahuluan.....		187
B. Pentingnya pemberian ASI sampai anak usia 24 bulan.....		188
C. Rekomendasi Pemberian ASI sampai anak usia 24 bulan.....		188
D. Permasalahan pemberian ASI sampai anak usia 24 bulan.....		189
E. Determinan Pemberian ASI sampai anak usia 24 bulan.....		193
F. Daftar Pustaka.....		195
<b>BAB IX</b>		
<b>PEMENUHAN GIZI ANAK USIA 24-59 BULAN</b> .....		196
A. Pendahuluan.....		199
B. Kebutuhan Gizi Anak Usia 24-59 Bulan.....		200
C. Penilaian Status Gizi Anak Usia 24-59 Bulan.....		202
D. Pemantauan Pertumbuhan Balita.....		209
E. Masalah Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan.....		214
F. Faktor-faktor yang mempengaruhi status Gizi Balita.....		216
G. Daftar Pustaka.....		219
<b>TENTANG PENULIS</b> .....		221

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	
Anjuran Jumlahorsi Menurut Kecukupan Energi untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui untuk konsumsi satu hari	46
Tabel 2.2	
Berbagai Jenis Bahan Pangan Lokal	47
Tabel 4.1	
Anjuran Jumlahorsi Sehari menurut Kecukupan Energi untuk Ibu Menyusui	90
Tabel 6.1	
Kebutuhan ASI untuk pertumbuhan Bayi 0- 6 bulan	142
Tabel 6.2	
Kategori dan Ambang Batas Penilaian Status Gizi Anak	143
Tabel 6.3	
Perbandingan antara ASI dan Susu Formula	147
Tabel 6.4	
Kandungan Gizi dalam Kolostrum dan ASI	150
Tabel 7.1	
Rekomendasi Pemberian MP-ASI anak usia 6 - 23 bulan	168
Tabel 9.1	
Kebutuhan zat gizi anak	201
Tabel 9.2	
Standar Pertumbuhan Balita	204
Tabel 9.3	
Cara Menghitung Umur Anak	211

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	
Sumber Energi Pada ASI	41
Gambar 2	
Pengaruh Gizi Ibu Pada Produksi ASI	42
Gambar 3.	
Meletakkan bayi menempel di dada	108
Gambar 4.	
Bonding dengan bayi	109
Gambar 5.	
Makanan Pokok	182
Gambar 6.	
Tempe dan Telur	182
Gambar 7.	
Sayuran Hijau	183
Gambar 8.	
Buah Jeruk dan Pisang	183

---

# BAB I

## KONSEP 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

---



- A. Pendahuluan
- B. Pengertian Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Pentingnya 1000 HPK
- C. Masalah Gizi dan Kesehatan Periode 1000 HPK
- D. Faktor Penyebab Masalah Gizi Periode 1000 HPK
- E. Perbaikan Gizi Periode 1000 HPK

## A. Pendahuluan

Proses tumbuh kembang mulai awal konsepsi sampai anak berusia dua tahun dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kesehatan ibu waktu usia remaja, waktu menjadi ibu hamil, dan saat ibu menyusui. Dalam proses tumbuh kembang diemukkan berbagai masalah gizi dan kesehatan pada ibu hamil dan menyusui, bayi yang baru lahir dan anak usia di bawah dua tahun (baduta). Dengan demikian upaya untuk mencegah terjadinya gangguan tumbuh kembang janin sampai menjadi kanak-kanak usia dua tahun difokuskan pada ibu hamil, anak 0-23 bulan dan remaja perempuan pranak.

Gerakan *Scaling Up-Nutrition (SUN) Movement* merupakan suatu gerakan global di bawah koordinasi Sekretaris Jenderal PBB. Tujuan global dari SUN Movement adalah untuk menurunkan masalah gizi pada 1000 HPK yakni dari awal kehamilan sampai usia 2 tahun. Di Indonesia, Gerakan *scaling up nutrition* dikenal dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK) dengan landasan berupa Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi.

### B. Pengertian Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

Periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) manusia adalah rentang waktu yang dihitung dari sejak hari pertama konsepsi, kelahiran bayi sampai anak berusia dua tahun. Periode seribu hari, yaitu 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan sejak lahir sampai anak usia dua tahun. Periode 1000 HPK merupakan periode sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi. Status gizi dan kesehatan ibu pada masa pra hamil, saat kehamilannya dan saat menyusui merupakan periode yang sangat kritis. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan

mental dan kecerdasannya, yang pada usia dewasa terlihat dari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif sehingga berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi.

Periode ini telah dibuktikan secara ilmiah merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan, oleh karena itu periode ini ada yang menyebutnya sebagai "periode emas", "periode kritis", dan Bank Dunia (2006) menyebutnya sebagai "Window of Opportunity". Maknanya, kesempatan (*opportunity*) dan "sasaran" untuk meningkatkan mutu SDM generasi masa datang, ternyata serba sempit (*window*) yaitu ibu pra hamil (remaja perempuan) dan hamil sampai anak 0-2 tahun, serta waktunya pendek yaitu hanya 1000 hari sejak hari pertama kehamilan. Dalam modul ini selanjutnya kelompok "1000 hari pertama kehidupan" disingkat 1000 HPK.

Pemenuhan kebutuhan gizi pada periode 1000 HPK yang dikenal dengan Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) sangat penting dan menentukan kualitas hidup generasi berikutnya. Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan kemampuan motorik, sosial, dan kognitif kemampuan belajar dan produktivitasnya pada masa yang akan datang. Jika pada periode tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka anak akan terhindar dari berbagai masalah gizi sejak dini. Untuk mencapai status gizi anak dalam kondisi normal dibutuhkan dukungan lintas sektor. Kontribusi sektor kesehatan hanya menyumbang 30%, sedangkan sektor non kesehatan berkontribusi sebesar 70% dalam penanganan masalah gizi. Pemerintah membuat regulasi penanggulangan masalah gizi periode 1000 HPK dengan intervensi spesifik dan sensitif (Rosha BC dkk, 2016).



Titik kritis pada periode 1000 HPK adalah:

1. Periode dalam kandungan (280 hari)  
Ibu hamil merupakan kelompok yang rawan gizi, sehingga sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan agar ibu hamil dapat memperoleh dan mempertahankan status gizi yang optimal, ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan aman dan melahirkan bayi yang sehat, ibu hamil memiliki energi yang cukup selama menyusui (Arisman, 2004). Ibu hamil yang bermasalah dengan status gizinya (anemia atau kurang energi kronik) akan berdampak pada gangguan pertumbuhan janin, berisiko melahirkan bayi dan memiliki anak pendek (stunting) dan anak pada masa dewasa berisiko obesitas dan penyakit degeneratif (The Lancet, 2013; Alem et al., 2013; Fahira, 2020). Ibu hamil yang mengalami penyakit infeksi juga berdampak pada risiko ibu hamil kurang energi kronik (KEK) (Kartini, 2017).

Kondisi asupan gizi ibu hamil kurang pada awal dan selama kehamilan berisiko mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) pada masa kehamilan, akibatnya penambahan berat badan selama kehamilan tidak sesuai rekomendasi, sehingga ibu berisiko mengalami anemia, keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, bayi lahir dengan BBLR dan bayi anemia (Sandjaja, 2009; Aminin et al., 2014; Aziza, 2017). Bayi lahir dengan kondisi BBLR akan berpotensi meningkatkan risiko berat badan kurus (*wasting*), mudah terinfeksi penyakit, berisiko mengalami kesakitan dan kematian usia neonatal, gangguan perkembangan, risiko penyakit tidak menular seperti Diabetes Mellitus dan Penyakit Jantung Koroner (Joyce C dkk, 2016).

Janin tumbuh melalui absorpsi zat-zat gizi dari asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari zat gizi yang tersimpan dalam tubuh ibunya. Selama kehamilan atau menyusui

seorang ibu membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dari jumlah dan jenis untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan janin dan bayi dan kebutuhan ibu hamil serta untuk memproduksi ASI. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi (Kemenkes RI, 2014). Ibu selama masa kehamilan membutuhkan tambahan zat gizi sesuai usia kehamilan. Ibu hamil KEK perlu mendapat makanan tambahan dan tablet tambah darah untuk mencegah anemia (Rimawati, 2018).

Teori Thrifty Phenotype menjelaskan bahwa bayi yang mengalami kekurangan gizi di dalam kandungan dan telah melakukan adaptasi metabolik dan endokrin secara permanen, akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi pada lingkungan kaya gizi pasca lahir, sehingga menyebabkan obesitas dan mengalami gangguan toleransi terhadap glukosa. Sebaliknya, risiko obesitas lebih kecil apabila pasca lahir bayi tetap mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak berlebihan (Barker, 2008).

## 2. Periode 0 - 6 bulan (180 hari)

Dua hal penting dalam pemberian makan pada bayi dan anak usia 0-6 bulan adalah Inisiasi Menyusu Diri (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. IMD adalah memberikan kesempatan kepada bayi baru lahir untuk menyusui sendiri pada ibunya dalam satu jam pertama kelahirannya. IMD adalah proses meletakkan bayi baru lahir pada dada atau perut sang ibu agar bayi secara alami dapat mencari sendiri sumber Air Susu Ibu (ASI) dan menyusui. IMD sangat penting karena dengan keberhasilan IMD, bayi akan mendapatkan kolostrum dari ASI pertama yang keluar

# **PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK (PMBA)**

**PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN**

Pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) yang tidak tepat dapat mengakibatkan anak mengalami masalah gizi, diantaranya perawakan pendek (stunted) dan sangat pendek (severely stunted), sehingga pemenuhan kebutuhan gizi pada 1000 HPK masih menjadi prioritas utama untuk meningkatkan kualitas kehidupan generasi yang akan datang. Untuk mengatasi stunting perlu dilakukan perbaikan gizi sejak janin dalam kandungan, pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan dan pemberian MP-ASI yang tepat mulai usia 6 bulan.

Buku ini terdiri dari Sembilan (9) BAB yang membahas berbagai permasalahan dalam praktek Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) di Indonesia yaitu 1000 HPK, praktek PMBA, gizi ibu hamil, gizi ibu menyusui, Inisiasi Menyusu Dini, pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), ASI sampai anak usia 24 bulan dan pemenuhan gizi anak usia 24-59 bulan. Diharapkan dengan diketahui permasalahan gizi tersebut, dapat memenuhi kebutuhan gizi anak dan calon ibu.

Materi dalam buku ini merupakan sumber informasi yang dirancang untuk membekali kader, atau petugas kesehatan di tingkat masyarakat dalam membantu para ibu, ayah dan pengasuh agar dapat memberikan makanan kepada anaknya dengan optimal. Pembaca khususnya remaja putri, Wanita Usia Subur, ibu hamil, ibu menyusui, mahasiswa, praktisi kesehatan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman pentingnya PMBA yang baik dan benar.

**B BINTANG  
SEMESTA MEDIA**

Jl. Karanganyar, Gg. Nuhata, Neman, Yogyakarta 55718  
Telp. (0274) 4350300 WA. 0898 9551 3317  
Email: redaksi@bintangsemesta@gmail.com  
Website: bintangsemesta.com

ISBN 978-623-5925-13-4



9 786235 925134