

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan rawan terhadap kekurangan gizi. Selain balita, ibu hamil juga merupakan kelompok yang rawan terhadap kekurangan gizi. Gizi kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi proses tumbuh kembang janin yang berisiko kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR). Hasil Riskesdas 2010 menunjukkan prevalensi BBLR sebesar 11,1%, balita gizi kurang sebesar 17,9% dan balita pendek sebesar 35,6%. Angka prevalensi risiko KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) di Indonesia sebesar 13,6 % (Riskesdas, 2007).

Untuk mengatasi kekurangan gizi yang terjadi pada kelompok usia balita gizi kurang dan ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK) perlu diselenggarakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan. PMT Pemulihan bagi anak usia 6-59 bulan dan bagi ibu hamil dimaksudkan sebagai tambahan, bukan sebagai pengganti makanan utama sehari-hari. PMT dimaksud berbasis bahan makanan lokal dengan menu khas daerah yang disesuaikan dengan kondisi setempat.

Mulai tahun 2012 Kementerian Kesehatan RI menyediakan anggaran untuk kegiatan PMT Pemulihan bagi balita gizi kurang dan ibu hamil KEK melalui dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK). Dengan adanya dana BOK di setiap puskesmas, kegiatan penyelenggaraan PMT Pemulihan

diharapkan dapat didukung oleh pimpinan puskesmas dan jajarannya.

Untuk memperoleh pemahaman yang sama dalam melaksanakan kegiatan dimaksud, maka disusun Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang Dan Ibu Hamil KEK.

B. Tujuan

Tujuan Umum :

Sebagai acuan dalam pelaksanaan PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal bagi balita gizi kurang usia 6-59 bulan dan bumil KEK.

Tujuan Khusus :

1. Memberikan informasi tentang Prinsip Dasar PMT Pemulihan bagi balita gizi kurang usia 6-59 bulan dan bumil KEK.
2. Memberikan informasi tentang penyelenggaraan PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal bagi balita gizi kurang 6 – 59 bulan dan bumil KEK.

C. Sasaran

1. Balita gizi kurang

Balita usia 6-59 bulan gizi kurang atau kurus termasuk balita dengan Bawah Garis Merah (BGM) dari keluarga miskin menjadi sasaran prioritas penerima PMT Pemulihan.

Cara Penentuan Sasaran :

Sasaran dipilih melalui hasil penimbangan bulanan di Posyandu dengan urutan prioritas dan kriteria sebagai berikut :

1. Balita yang dalam pemulihan pasca perawatan gizi buruk di TFC/Pusat Pemulihan Gizi/Puskesmas Perawatan atau RS
2. Balita kurus dan berat badannya tidak naik dua kali berturut-turut (2 T)
3. Balita kurus
4. Balita Bawah Garis Merah (BGM)

2. Ibu hamil KEK

Sasaran Pemberian Makanan Tambahan ibu hamil adalah ibu hamil yang berisiko KEK dengan pita LiLA < 23,5 cm.

Untuk menentukan sasaran penerima PMT Pemulihan, balita dan ibu hamil dengan kriteria tersebut di atas perlu dikonfirmasi kepada Tenaga Pelaksana Gizi atau petugas puskesmas.

D. Pengertian

1. **Balita sasaran** adalah bayi usia 6-59 bulan.
2. **Balita gizi kurang** adalah balita dengan status gizi kurang yang berdasarkan indikator BB/U dengan nilai z-score : -2 SD sampai dengan <-3 SD.
3. **Balita kurus** adalah balita dengan status gizi kurang yang berdasarkan indikator BB/PB atau BB/TB dengan nilai z-score : -2 SD sampai dengan <-3 SD.

4. **Balita 2 T** adalah balita dengan hasil penimbangan yang tidak naik berat badannya 2 kali berturut-turut pada Kartu Menuju Sehat (KMS).
5. **Balita Bawah Garis Merah (BGM)** adalah balita yang berat badannya berada di bawah garis merah pada KMS.
6. **Balita pasca perawatan gizi buruk** adalah balita yang telah dirawat sesuai Tata Laksana Gizi Buruk yang sudah berada di kondisi gizi kurang (BB/TB dengan nilai z score -2 SD sampai dengan <-3 SD) dan tidak ada gejala klinis gizi buruk.
7. **Ibu hamil yang berisiko KEK** adalah ibu hamil yang mempunyai ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm.
8. **Makanan tambahan** adalah makanan bergizi sebagai tambahan selain makanan utama bagi kelompok sasaran guna memenuhi kebutuhan gizi.
9. **Makanan Tambahan Pemulihan bagi balita** adalah makanan bergizi yang diperuntukkan bagi balita usia **6-59 bulan** sebagai makanan tambahan untuk pemulihan gizi.
10. **Makanan Tambahan Pemulihan bumil KEK** adalah makanan bergizi yang diperuntukkan bagi **ibu hamil** sebagai makanan tambahan untuk pemulihan gizi.
11. **Makanan lokal** adalah bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.
12. **Makanan pabrikan** adalah makanan jadi hasil olahan pabrik
13. **Hari Makan Anak (HMA)** adalah jumlah hari makan balita usia 6-59 bulan yang mendapat makanan tambahan pemulihan berbasis makanan lokal yakni sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.
14. **Hari Makan Bumil (HMB)** adalah jumlah hari makan ibu hamil yang mendapat makanan tambahan pemulihan berbasis makanan lokal yakni sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.

15. **Keluarga Miskin** adalah keluarga yang tidak mampu makan 2 kali sehari, tidak memiliki pakaian berbeda untuk di rumah, bekerja dan bepergian, bagian terluas rumah berlantai tanah dan tidak mampu membawa anggota keluarga ke sarana kesehatan.

BAB II PRINSIP DASAR PMT PEMULIHAN

A. Prinsip

1. PMT Pemulihan diberikan dalam bentuk makanan atau bahan makanan lokal dan **tidak diberikan dalam bentuk uang.**
2. PMT Pemulihan hanya sebagai **tambahan** terhadap makanan yang dikonsumsi oleh balita dan ibu hamil sasaran sehari-hari, **bukan sebagai pengganti makanan utama.**
3. PMT Pemulihan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita dan ibu hamil sasaran sekaligus sebagai proses pembelajaran dan sarana komunikasi antar ibu dari balita sasaran.
4. PMT pemulihan merupakan kegiatan di luar gedung puskesmas dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang dapat diintegrasikan dengan kegiatan lintas program dan sektor terkait lainnya.
5. PMT Pemulihan dibiayai dari dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK). Selain itu PMT pemulihan dapat dibiayai dari bantuan lainnya seperti partisipasi masyarakat, dunia usaha dan Pemerintah Daerah.

B. Komponen Pembiayaan

Dana BOK kegiatan PMT Pemulihan dapat digunakan untuk pembelian bahan makanan dan atau makanan lokal termasuk bahan bakar guna menyiapkan PMT pada saat memasak bersama.

Transport petugas puskesmas dan atau kader dalam rangka penyelenggaraan PMT Pemulihan dapat menggunakan dana operasional posyandu.

C. Persyaratan Jenis dan Bentuk Makanan

1. Makanan tambahan pemulihan diutamakan berbasis bahan makanan atau makanan lokal. Jika bahan makanan lokal terbatas, dapat digunakan makanan pabrikan yang tersedia di wilayah setempat dengan memperhatikan kemasan, label dan masa kadaluarsa untuk keamanan pangan,
2. Makanan tambahan pemulihan diberikan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita dan ibu hamil sasaran.
3. PMT Pemulihan merupakan tambahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita dan ibu hamil sasaran.
4. Makanan tambahan balita dan ibu hamil sasaran diutamakan berupa sumber protein hewani maupun nabati (misalnya ikan/telur/daging/ayam, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu) serta sumber vitamin dan mineral yang terutama berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan setempat.
5. Makanan tambahan diberikan sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.
6. Makanan tambahan pemulihan untuk balita berbasis makanan lokal ada 2 jenis yaitu berupa:
 - a. MP-ASI (untuk bayi dan anak berusia 6-23 bulan)

- b. Makanan tambahan untuk pemulihan anak balita usia 24-59 bulan berupa makanan keluarga.
7. Makanan tambahan pemulihan untuk ibu hamil berbasis makanan lokal dapat diberikan berupa makanan keluarga atau makanan kudapan lainnya.
 8. Bentuk makanan tambahan pemulihan yang diberikan kepada balita dapat disesuaikan dengan pola makanan sebagaimana tabel 1.

Tabel 1.
Pola Pemberian Makanan
Bayi dan Anak Balita

USIA (BULAN)	ASI	BENTUK MAKANAN		
		MAKANAN LUMAT	MAKANAN LEMBIK	MAKANAN KELUARGA
0 - 6*				
6 - 8				
9 - 11				
12 - 23				
24 - 59				

Ket : 6* = 5 bulan 29 hari

BAB III

PENYELENGGARAAN PMT PEMULIHAN

Kegiatan PMT Pemulihan berbasis makanan lokal bagi balita usia 6-59 bulan dan ibu hamil merupakan serangkaian kegiatan sebagai berikut :

1. Persiapan
2. Pelaksanaan
3. Pemantauan
4. Pencatatan dan Pelaporan

Langkah-langkah penyelenggaraan PMT Pemulihan sebagai berikut :

A. Persiapan

1. Kecamatan/Puskesmas:

- Sosialisasi dari Puskesmas ke kader tentang rencana pelaksanaan PMT Pemulihan yang menggunakan dana penunjang pelayanan kesehatan merujuk pada Juknis BOK
- Rapat koordinasi dan organisasi pelaksana untuk menentukan lokasi, jenis PMT Pemulihan, alternatif pemberian, penanggung jawab, pelaksana PMT Pemulihan (menggunakan dana kegiatan lokakarya mini dari BOK)
- Konfirmasi status gizi calon penerima PMT Pemulihan
- Penentuan jumlah dan alokasi sasaran
- Perencanaan menu makanan tambahan pemulihan.

2. Desa /Kelurahan/Pustu/Poskesdes

- Rekapitulasi data sasaran balita dan ibu hamil berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin
- Mengirimkan data balita dan ibu hamil sasaran yang akan mendapat PMT Pemulihan ke puskesmas
- Pembinaan pelaksanaan PMT Pemulihan termasuk penyusunan menu makanan tambahan

2. Dusun/ RW/Posyandu

- Pendataan sasaran balita dan ibu hamil sesuai kriteria prioritas sasaran di atas dan khusus balita berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin.
- Menyampaikan data calon sasaran penerima PMT Pemulihan ke Desa/Kelurahan/Pustu /Poskesdes untuk dikonfirmasi status gizinya
- Menerima umpan balik mengenai jumlah sasaran penerima PMT Pemulihan dari puskesmas serta menyampaikannya kepada ibu balita dan ibu hamil sasaran
- Membentuk kelompok ibu balita dan ibu hamil sasaran
- Merencanakan pelaksanaan PMT Pemulihan yang meliputi jadwal, lokasi, jenis dan bentuk PMT Pemulihan, alternatif pemberian, penanggung jawab dan pelaksana PMT Pemulihan.

B. Pelaksanaan

Penyelenggaraan PMT Pemulihan perlu didukung dengan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh tenaga kesehatan dan kader kepada keluarga sasaran.

Dalam pelaksanaan PMT pemulihan, perlu dipertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Apabila memungkinkan, hari masak penyelenggaraan PMT Pemulihan dilakukan setiap hari di tempat tertentu yang disepakati bersama.
2. Bila hari masak setiap hari tidak memungkinkan, maka hari masak sebaiknya dilakukan 2 kali seminggu.
3. Bagi daerah yang kondisi geografisnya sulit, hari masak dapat dilakukan sekali seminggu

Berikut adalah beberapa alternatif cara penyelenggaraan kegiatan PMT-Pemulihan yang dapat dipilih sesuai dengan kondisi setempat :

1. Masak bersama setiap hari :

- a. Makanan tambahan pemulihan disiapkan dan dimasak oleh kader bersama ibu sasaran di rumah kader atau tempat lain sesuai kesepakatan.
- b. Makanan tambahan pemulihan yang dihidangkan dapat berupa 1 porsi makanan lauk atau makanan selingan dan buah.
- c. Setiap hari kader bersama ibu sasaran memasak makanan sesuai kebutuhan di tempat yang disepakati bersama. Masing-masing 1 anak balita dan ibu hamil sasaran mendapat makanan tambahan yang sudah dimasak tersebut ditambah 1 porsi buah, seperti pisang, pepaya, semangka atau melon.
- d. Pada waktu sasaran sedang makan, kader memberikan penyuluhan tentang makanan dan manfaatnya.
- e. Kegiatan serupa berlangsung selama 7 hari dalam seminggu berturut-turut.

- f. Jika ada sasaran yang tidak hadir, kader mengantar makanan tambahan pemulihan ke rumah sasaran.
- g. Jumlah hari makan sasaran adalah 90 hari (HMA dan HMB) yang dilakukan berturut-turut.

2. Masak bersama 2 kali seminggu :

- a. Penyelenggaraan masak bersama dapat dilakukan 2 kali seminggu dalam bentuk makanan lokal.
- b. Setiap 2 kali seminggu kader bersama sasaran memasak makanan sesuai kebutuhan di tempat yang disepakati bersama. Masing-masing 1 anak balita dan ibu hamil sasaran mendapat makanan tambahan yang sudah dimasak tersebut ditambah 1 porsi buah.
- c. Hari-hari lainnya dapat diberikan bahan makanan yang kering seperti : telur, abon, peyek kacang, teri kering, biskuit, susu UHT, buah-buahan, dll untuk dibawa pulang selama 2 hari berikutnya.(lihat lampiran 4)
- d. Makanan tambahan pemulihan yang dihidangkan dapat berupa 1 porsi makanan lauk atau makanan selingan dan buah.
- e. Pada waktu sasaran makan, kader memberikan penyuluhan tentang makanan dan manfaatnya.
- f. Kegiatan serupa berlangsung selama 2 kali dalam seminggu.
- g. Jika ada sasaran yang tidak hadir, kader mengantar makanan tambahan pemulihan ke rumah sasaran.
- h. Jumlah hari makan sasaran adalah 90 hari (HMA dan HMB) yang dilakukan berturut-turut.

Buah untuk dibawa pulang sebaiknya buah seperti pisang, jeruk, alpukat dll, sedangkan untuk dimakan ditempat berupa pepaya, semangka, melon dan sejenisnya.

3. Masak bersama 1 kali seminggu :

- a. PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal disiapkan dan dimasak oleh ibu sasaran secara berkelompok bersama para kader.
- b. Penyelenggaraan masak bersama dapat dilakukan sekali seminggu dalam bentuk makanan lokal.
- c. Setiap awal minggu atau hari yang disepakati, kader bersama para sasaran memasak hidangan makanan lengkap berupa bubur, nasi, lauk pauk, sayur dan buah untuk dimakan bersama-sama sebagai sarana pembelajaran. Makanan dimasak sesuai menu yang direncanakan semula, kemudian dibagikan hanya kepada sasaran. Masing-masing sasaran mendapat makanan tambahan yang sudah dimasak oleh kader bersama ibu sasaran.
- d. Hari-hari lainnya dapat diberikan bahan makanan yang kering untuk dibawa pulang, seperti : telur, abon, peyek kacang, teri kering, biskuit, susu UHT, buah-buahan, dll.
- e. Pada waktu sasaran makan, kader memberikan penyuluhan tentang makanan dan manfaatnya.
- f. Kegiatan serupa berlangsung selama 1 kali dalam seminggu selama 90 hari.
- g. Jumlah hari makan sasaran adalah 90 hari (HMA dan HMB) yang dilakukan berturut-turut.
- h. Jika ada sasaran yang tidak hadir, kader mengantar makanan tambahan pemulihan ke rumah sasaran.

Contoh PMT Pemulihan bagi balita dan ibu hamil berbasis makanan lokal dapat dilihat pada lampiran.

Untuk menghindari PMT Pemulihan sebagai pengganti makanan utama di rumah, maka PMT Pemulihan sebaiknya diberikan pada pagi hari diantara makan pagi dengan makan siang (sekitar pukul 10.00-11.00), atau diantara makan siang dengan makan malam (sekitar pukul 14.00-16.00) waktu setempat.

C. Pemantauan dan Bimbingan Teknis

1. Pemantauan dilakukan setiap bulan selama pelaksanaan PMT Pemulihan.
2. Untuk balita, pemantauan meliputi pelaksanaan PMT Pemulihan, pemantauan berat badan setiap bulan; sedangkan pengukuran panjang/tinggi badan hanya pada awal dan akhir pelaksanaan PMT Pemulihan menggunakan formulir pada lampiran 7 dan lampiran 8.
3. Untuk ibu hamil, pemantauan meliputi pelaksanaan PMT Pemulihan, pemantauan berat badan setiap bulan; sedangkan pengukuran LiLA hanya pada awal dan akhir pelaksanaan PMT Pemulihan menggunakan formulir pada lampiran dan lampiran
4. Pemantauan dan bimbingan teknis dilakukan oleh Kepala Puskesmas, Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) puskesmas atau bidan di desa kepada ibu Kader pelaksana PMT Pemulihan.

D. Pencatatan dan Pelaporan

• Menu makanan tambahan pemulihan

Ibu sasaran melakukan pencatatan harian sederhana mengenai daya terima makanan tambahan pemulihan (Lampiran 10) yang akan dipantau oleh kader atau bidan di desa setiap minggu. Hasil pencatatan daya terima makanan

tambahan pemulihan dibahas pada saat masak bersama.

- **Keuangan**

1. Penggunaan dana kegiatan PMT Pemulihan ini merupakan bagian dari dana BOK yang harus dipertanggung jawabkan.
2. Pengajuan kebutuhan dana untuk pelaksanaan PMT pemulihan mengikuti petunjuk pelaksanaan/petunjuk teknis BOK.
3. Pertanggungjawaban keuangan berupa rincian dan nota pembelian bahan makanan dan bahan bakar untuk PMT Pemulihan yang dilaksanakan oleh TPG puskesmas atau tenaga lainnya disampaikan kepada Kepala Puskesmas untuk diteruskan kepada Dinkes Kabupaten/Kota.

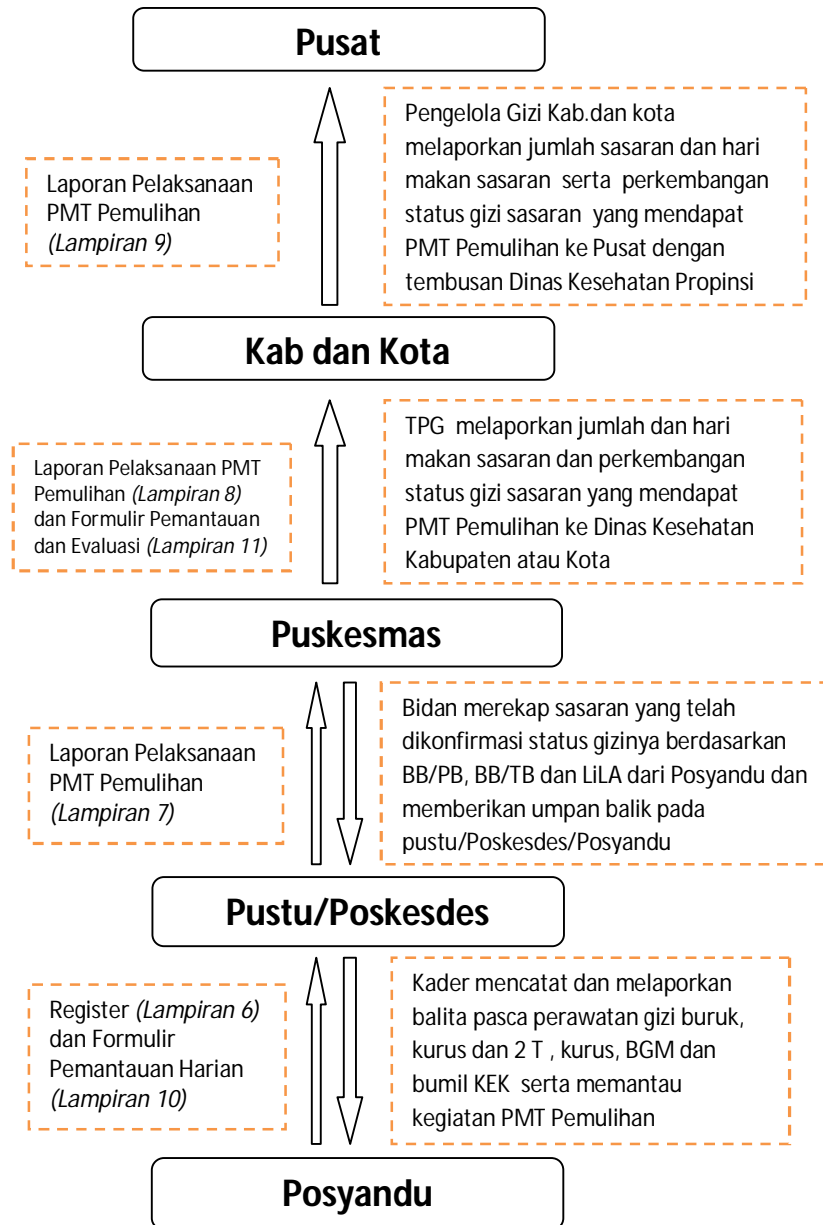
- **Hasil kegiatan PMT Pemulihan**

1. Jumlah sasaran yang mendapat makanan tambahan pemulihan dan hari makan sasaran yang mendapat makanan tambahan selama pelaksanaan PMT Pemulihan.
2. Status gizi balita
Penambahan berat badan balita dicatat setiap bulan. Perkembangan status gizi balita (BB/PB atau BB/TB) dicatat pada awal dan akhir pelaksanaan PMT Pemulihan serta dilaporkan oleh Kepala Puskesmas ke Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.
3. Status gizi ibu hamil
Penambahan berat badan ibu hamil dicatat setiap bulan. Perkembangan status gizi ibu hamil (LiLA) dicatat pada awal dan akhir pelaksanaan PMT Pemulihan serta dilaporkan oleh Kepala Puskesmas ke Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota.

Selanjutnya Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota melaporkan perkembangan status gizi ke Pusat* dengan tembusan ke Dinas Kesehatan Provinsi.

* Direktorat Bina Gizi, Ditjen Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI,
Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav 4-9 Jakarta Selatan
email : subditbkm@yahoo.com

Skema Pencatatan dan Pelaporan PMT Pemulihan Berbasis Bahan Makanan Lokal



BAB IV PENUTUP

Buku panduan ini diharapkan dapat menjadi acuan para petugas di daerah dalam melaksanakan kegiatan PMT Pemulihan bagi anak balita usia 6-59 bulan dan ibu hamil KEK dengan menggunakan dana BOK.

Setiap daerah diharapkan dapat mengembangkan resep-resep PMT Pemulihan berbasis bahan makanan lokal ini sesuai kondisi daerah masing-masing. Petugas di daerah dapat melakukan kajian atau uji coba bahan pangan lokal untuk dikembangkan sebagai bahan makanan lokal yang potensial untuk dikembangkan sebagai resep unggulan untuk PMT Pemulihan bagi anak balita dan ibu hamil KEK.

Dengan adanya contoh resep dalam lampiran buku ini, diharapkan daerah dapat lebih kreatif lagi mengembangkan resep-resep unggulan yang memenuhi syarat gizi, dengan rasa yang disukai oleh anak dan ibu hamil, mudah diperoleh, aman untuk dikonsumsi dengan harga yang relatif terjangkau.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat meningkatkan status gizi anak balita dan ibu hamil di daerah masing-masing.

Daftar Pustaka

Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Ibu Hamil Dan Pengembangan Makanan Tambahan Ibu Hamil Berbasis Pangan Lokal*, Kementerian Kesehatan RI, 2010

Kementerian Kesehatan RI, *Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang (Bantuan Operasional Kesehatan)*, Kementerian Kesehatan RI, 2011

Kementerian Kesehatan RI, *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan Ibu Hamil*, Kementerian Kesehatan RI, 2010

Departemen Kesehatan RI, *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*, Departemen Kesehatan RI, 2005.

Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping ASI Lokal*, Departemen Kesehatan RI 2006

Institute Danone, *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*, Kompas Gramedia 2010

Kementerian Kesehatan RI, *Petunjuk Teknis Bantuan Operasional Kesehatan*, Kementerian Kesehatan RI, 2011

Lampiran 1

Tabel 1
Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan Bagi Anak 6-59 Bulan Per Orang Per Hari

No	Kelompok Umur	Energi (Kkal)	Protein (gram)
1.	6-11 bulan	650	16
2.	1-3 tahun	1000	25
3.	4-6 tahun	1550	39

Tabel 2
Tambahan Kalori dan Protein yang dibutuhkan bagi Ibu Hamil Mulai Trimester I - III Sesuai Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan

No	Trimester	Energi (Kkal)	Protein (gram)
1.	1	100	17
2.	2	300	17
3.	3	300	17

Lampiran 2

Contoh Resep PMT Pemulihan Untuk Bayi dan Anak 6 - 23 Bulan (Hari Masak 1 Kali Seminggu)

1. 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
- 1sdt minyak sayur
- 20 gram tomat
- 150 cc air kaldu ayam
- 50 gram jeruk manis

Untuk 1 porsi
Nilai Gizi per porsi :
Energi : 168 Kkal
Protein : 6,6 gram

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.



Bubur Singkong Saus Jeruk

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

2. Bubur Sumsum Kacang Ijo (untuk bayi umur 6-8 bulan)

Bahan :

- 20 gram tepung beras
- 40 gram santan
- 20 gram kacang ijo
- 25 gram bayam

Untuk 1 porsi
Nilai Gizi per porsi :
Energi : 175 Kkal
Protein : 6 gram

Cara membuat:

1. Kacang ijo direbus sampai lunak, lalu masukkan daun bayam yang sudah diiris halus. Setelah bayam matang lalu diangkat, kemudian disaring dan ampasnya dibuang.
2. Tepung beras dimasak dengan santan
3. Setelah kental dan matang campur dengan kacang ijo dan bayam yang sudah disaring dan aduk sampai rata



Bubur Sumsum Kacang Ijo

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

3. 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

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

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



Nasi Tim Kacang Merah

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

4. Nasi Tim Kangkung Tomat (Untuk bayi umur 9-11 bulan)

Bahan :

- 50 gram nasi aron
- 10 gram teri basah
- 20 gram tempe
- 15 gram daun kangkung
- 20 gram tomat
- 5 gram minyak sayur
- 75 cc air kaldu ayam

Untuk 1 porsi
Nilai Gizi per porsi :
Energi : 188 Kkal
Protein : 8,4 gram

Cara membuatnya:

1. Masukkan air kaldu ke dalam panci, tambahkan nasi aron, ikan teri basah yang dihaluskan, tempe yang dihaluskan, dan minyak sayur aduk hingga rata
2. Setelah masakan setengah matang, masukkan daun kangkung dan tomat yang sudah dicaincang halus, aduk kembali sampai matang dan siap dihidangkan.
3. Berikan kepada bayi dalam keadaan hangat



Nasi Tim Kangkung Tomat

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

5. Nasi Tim Tahu Hati Ayam

(Untuk bayi umur 9-11 bulan)

Bahan :

- 4 sdm beras
- ½ pasang hati ayam
- 1 buah tahu ukuran sedang
- 1 sdm wortel parut
- 1 sdm daun bayam iris
- 1 sdt minyak goreng
- 400 cc air

Untuk 1 porsi
Nilai Gizi per porsi:
Energi : 288 Kkal
Protein : 11 gram

Cara membuat:

1. Beras dicuci bersih dimasak menjadi aron
2. Rebus hati sampai matang, parut lalu sisihkan
3. Campur nasi aron dengan tahu yang sudah dihaluskan, minyak, air 400 cc, tim dengan api sedang
4. Terakhir masukkan sayuran yang sudah dirajang halus
5. Masak terus hingga matang
6. Bila sudah matang di blender atau disaring
7. Sajikan tim saring dengan piring, lalu taburkan hati ayam parut di atasnya.



Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

6. Bubur Semur Ayam dan Sayuran

(untuk anak umur 12-23 bulan)

Bahan :

- 25 gram beras
- 10 gram daging ayam cincang
- 25 gram wortel cincang
- 10 gram kacang merah
- 5 gram (1 sdt) minyak
- ½ sdm bawang merah
- 1 sdm kecap manis
- Garam beryodium secukupnya.

Untuk 1 porsi
Nilai Gizi per porsi :
Energi : 225 Kkal
Protein : 7,6 gram

Cara membuat:

1. Masak beras dengan air hingga menjadi nasi lembek atau bubur
2. Tumis daging ayam dengan bawang merah tambahkan kacang merah, wortel dan sedikit kecap serta garam. Rebus sampai empuk.
3. Untuk menghidangkan, tuang tumisan di atas nasi lembek atau bubur
4. Berikan kepada bayi selagi hangat.



Bubur Semur Ayam dan Sayuran

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

7. Bola Tempe Saus Kuning (untuk anak umur 12-23 bulan)

Bahan :

- 100 gram tempe
- 20 gram tomat
- 1 sdt bawang putih cincang
- 1 sdm bawang merah cincang
- 2 butir kemiri
- ½ sdt kunyit iris
- 10 gram minyak untuk menggoreng

Untuk 4 porsi
Nilai Gizi per porsi :
Energi : 250 Kkal
Protein : 10 gram

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.

Ket : Dimakan dengan nasi : 50 gram



Bola Tempe Saus Kuning

Catatan : Pada waktu menyajikan kepada anak, berikan tambahan 1 porsi buah (pepaya/melon/semangka)

8. Abon Ayam Suwir (untuk anak umur 12-23 bulan)

Bahan:

- 500 gr daging ayam tanpa tulang
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas
- 1 btg serai bagian yang putih, memarkan
- 500 ml air kelapa
- 3 lbr daun jeruk, iris halus
- 150 ml santan kental
- minyak untuk menggoreng

Untuk 16 porsi (400 gram)
Nilai Gizi per porsi (25 gram) :
Energi : 146 Kkal
Protein : 8 gram

Bahan dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 100 gr gula merah
- 2 sdt air asam jawa
- 2 cm lengkuas
- 6 bh cabai merah



Cara membuat:

1. Rebus ayam bersama daun salam, lengkuas, serai, air kelapa hingga empuk, angkat, tiriskan, suwir-suwir mengikuti seratnya. Sisihkan.
2. Campur santan bersama bumbu halus dan sisa air perebus ayam, masukkan ayam suwir dan daun salam. Aduk hingga cairannya habis, kemudian kecilkan apinya.
3. Tambahkan sedikit minyak goreng ke dalam wajan, aduk rata, masak hingga daging kering. Kalau daging belum kering, taruh dalam loyang, ratakan, panggang dalam oven hingga abon kering.
4. Setelah abon kering masukkan bawang putih goreng, bawang merah goreng aduk rata. Simpan dalam toples.

Catatan : Pada saat membagikan makanan kering kepada anak, berikan tambahan 1 buah pisang/jeruk/alpukat.

9. 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

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

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.



Telur Dadar Tempe

Catatan : Pada saat membagikan makanan kering kepada anak, berikan tambahan 1 buah pisang/jeruk/alpukat

10. Bakwan Teri

Bahan:

- ½ 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

Untuk 5 porsi
Nilai Gizi per porsi:
Energi : 167 Kkal
Protein : 23 gram

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt merica bulat
- 1 sdt kunyit
- ½ 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.



Bakwan Teri

Catatan : Pada saat membagikan makanan kering kepada anak, berikan tambahan 1 buah pisang/jeruk/alpukat

Lampiran 3

Contoh Menu PMT Pemulihan Untuk Anak 24 - 59 Bulan (Hari Masak 2 Kali Seminggu)

Menu	Bahan Makanan	Berat Bersih (gram)	URT	Nilai Gizi	
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi	Energi : 352 Kkal Protein : 15 gram	
Sayur lodeh	Labu siam	25	2 sdm		
	Kacang panjang	25	2 helai		
	Wortel	25	½ ptg kecil		
Semur telur + tahu	Santan	5	½ sdm		
	Telur	50	1 btr sdg		
Buah	Tahu	40	1/3 bj sdg		
	Jeruk	50	1 bh kcl		
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi		Energi : 256 Kkal Protein : 8 gram
Ikan goreng	Ikan Nila	30	1/3 ekor kcl		
Tumis kangkung	Kangkung	50	½ gelas		
Pisang	Pisang	25	1 bh sdg		
Bubur Kacang ijo	Kacang hijau	25	2 sdm		
	Gula	15	1 sdm		
	Santan	5	½ sdm		
	Roti	50	2 iris		
Telur rebus	Telur	50	1 btr sdg	Energi : 466 Kkal Protein : 20 gram	
Buah	Semangka	50	½ ptg sdg		
	Nasi	Beras	50		¾ gls nasi
	Sup kacang merah	Kacang merah	25		2 sdm
Wortel		25	½ ptg kcl		
Daging sapi		25	1 ptg sdg		
Tempe goreng	Tempe	25	1 ptg		
Buah	Pisang	50	1 bh sdg		

Nasi	Beras	50	¾ gls nasi	Energi : 434 Kkal Protein : 14 gram	
Pindang telur puyuh	Telur puyuh	50	5 btr		
Bening bayam	Bayam	50	½ gelas		
	Jagung	25	2 sdm		
Tahu goreng	Tahu	50	½ bh sdg		
Buah	Alpukat	50	½ ptg sdg	Energi : 463 Kkal Protein : 33 gram	
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi		
Abon sapi/ikan	Abon sapi/ikan	50	2 sdm		
Cap cay	Kentang	50	½ bh sdg		
	Wortel	25	½ bh kcl		
	Buncis	25	5 bh		
Buah	Pepaya	50	½ ptg sdg		
Nasi	Beras	50	¾ gls nasi		Energi : 371 Kkal Protein : 15 gram
Pindang Ikan	Ikan	30	1 ptg kcl		
Perkedel tahu	Tahu	25	1 ptg kcl		
	Telur	10	1 sdm		
	Minyak	5	1 sdt		
Tumis labu siam	Labu siam	25	½ ptg kcl		
	Minyak	5	1 sdt		
Buah	Jeruk	50	½ ptg sdg		
Singkong Cantik Manis (selingan)	Singkong	50	3 sdm	Energi : 214 Kkal Protein: 3 gram	
	Kacang tolo	25	1 sdm		
	Kelapa muda parut	20	1 sdm		
	Pisang kepok/raja/uli	25	1 buah		
	Gula pasir	20	1,5 sdm		
	Daun pisang (untuk membungkus)				

Lampiran 4

Contoh Bahan Makanan/ Makanan Kering yang Dibagikan pada Balita Sasaran Setelah Hari Memasak

Hari	Bahan Makanan	Usia Anak			
		6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	12 – 23 bulan	24 – 59 bulan
		Jumlah	Jumlah	Jumlah	Jumlah
Hari Masak	Menu makanan disesuaikan dengan umur anak dan resep yang telah direncanakan				
Hari II	- Abon - Peyek Kacang - Pisang	20 gr - 1 bh	20 gr - 1 bh	40 gr - 1 bh	- 40 gr 1 bh
Hari III	- Telur Puyuh - Abon - Pisang	5 btr - 1 bh	5 btr - 1 bh	5 btr - 1 bh	- 40 gr 1 bh
Hari IV	- Abon - Telur ayam - Jeruk	20 gr - 1 bh	20 gr - 1 bh	40 gr - 1 bh	- 1 btr 1 bh
Hari V	- Biskuit - Teri kering - Jeruk	3 bh - 1 bh	3 bh - 1 bh	3 bh - 1 bh	- 40 gr 1 bh
Hari VI	- Telur ayam - Alpukat	1 btr 1 bh	1 btr 1 bh	1 btr 1 bh	1 btr 1 bh
Hari VII	- Telur ayam - Susu UHT - Alpukat	1 btr - 1 bh	1 btr - 1 bh	1 btr - 1 bh	- 120 ml 1 bh

Lampiran 5

Jumlah Paket Bahan Makanan/Makanan Kering yang Dibagikan pada Balita Sasaran Selama 6 Hari :

Bahan Makanan	Usia Anak			
	6-8 bulan	9-11 bulan	12-23 bulan	24-59 bulan
	Jumlah	Jumlah	Jumlah	Jumlah
Abon	40 gr (3 sdm)	40 gr (3 sdm)	80 gr (6 sdm)	40 gr (3 sdm)
Telur Puyuh	5 butir	5 butir	5 butir	5 butir
Telur Ayam	2 butir	2 butir	2 butir	2 butir
Susu UHT	-	-	-	120 ml (1 kotak)
Teri Kering	-	-	-	40 gr (3 sdm)
Peyek kacang	-	-	-	40 gr (2 buah sedang)
Biskuit	3 buah	3 buah	3 buah	-
Pisang raja	2 buah	2 buah	2 buah	2 buah
Jeruk	2 buah	2 buah	2 buah	2 buah
Alpukat	2 buah	2 buah	2 buah	2 buah

Catatan :

- Abon sapi bisa diganti dengan abon ayam dan abon ikan
- Biskuit yang tersedia setempat
- Susu cair UHT yang tersedia, yang penting baca tanggal kadaluarsa
- Peyek kacang bisa diganti dengan peyek kacang ijo, kacang kedele, snack kacang telur, enting-enting kacang.
- Semua bahan makanan/makanan kering ini disimpan di tempat kering dan tertutup agar terhindar dari binatang pengerat seperti tikus, kecoa, semut, dll.
- Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan menyuapi anak.

Lampiran 6

RESEP-RESEP MAKANAN TAMBAHAN IBU HAMIL BERBASIS BAHAN PANGAN LOKAL

A. Dasar Penyusunan Resep Makanan Tambahan Ibu Hamil

- Resep ini disusun atas dasar perhitungan tambahan kebutuhan gizi yang dianjurkan untuk ibu hamil sesuai dengan AKG 2004 (BAB II).
- Menurut AKG perhitungan kalori dan protein yang dibutuhkan pada tiap trimester adalah :
 - Trimester 1 : 100 kkal, 17 gram protein
 - Trimester 2 : 300 kkal, 17 gram protein
 - Trimester 3 : 300 kkal, 17 gram protein
- Sedangkan, berdasarkan teori kenaikan berat badan ibu hamil selama kehamilan, yang dibutuhkan adalah tambahan energi sebesar :
 - Trimester 1 : 0 - 100 kkal
 - Trimester 2 dan 3 : 350 – 500 kkal
- Maka, penyusunan resep dalam buku ini mempertimbangkan kedua pedoman tersebut, yaitu resep yang disusun mempunyai nilai gizi per saji :
 - Energi 100 - 150 kkal
 - Protein 5 – 7 gram
 - Ibu hamil dapat memilih resep sesuai dengan kemampuan dan kesukaan. Ibu hamil trimester 1 dapat mengonsumsi minimal satu saji setiap harinya. Ibu hamil trimester 2 dapat mengonsumsi minimal dua saji setiap harinya. Ibu hamil trimester 3 dapat mengonsumsi 3 saji dengan resep yang bervariasi
- Dalam menyiapkan dan memasak makanan tambahan ibu hamil harus memperhatikan kemungkinan kehilangan zat gizi selama proses tersebut.
- Cara menghindari kehilangan zat gizi tersebut dapat dilakukan :
 - Semua bahan sebaiknya dicuci dahulu sebelum dipotong
 - Memasak tidak terlalu lama (misalnya : sayuran dimasak 3-5 menit)
 - Daging dicincang dahulu sebelum dimasak sehingga waktu memasak akan lebih singkat (10-15 menit)
 - Ikan dikukus terlebih dahulu baru dipisahkan dari tulangnya lalu masak sebentar (5-10 menit)
 - Buah sebaiknya dimakan segar, kecuali nenas dan nangka sebaiknya dimasak sebentar (5 menit)
- Resep Makanan Tambahan Ibu Hamil dalam buku ini telah diujicoba di Laboratorium Kuliner Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Depkes Jakarta II.

B. Resep Makanan Tambahan Ibu Hamil

1. Setup Pisang, Semangka dan Kacang Merah (Indonesia Timur)

Bahan : 25 gram kacang merah, rebus
50 gram semangka potong dadu 2 cm
½ buah pisang ambon, iris
25 gram rambutan

Kuah : 125 ml jus leci
1 sdt madu
1 sdt air jeruk nipis

Hiasan : Stroberi segar dan daun mint



Cara membuat :

1. Siapkan piring, susun kacang merah rebus, semangka, rambutan dan irisan pisang, simpan dalam lemari pendingin
2. Kuah : campur jus leci dengan madu dan air jeruk nipis, aduk rata. Tuangkan kedalam wadah isi buah dan simpan kembali dalam lemari pendingin
3. Sajikan dingin, hias dengan stroberi, dan daun mint.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 152 kkal
Protein = 6,5 gram

2. Panada Ikan (Sulawesi)

Bahan : 5 gram mentega
Merah telur untuk mengoles secukupnya
13 gram tepung terigu 7 gram telur ayam
17 gram ikan tongkol 3 gram roti tawar
5 gram wortel 10 gram Tahu
2 gram tepung susu Garam
Lada halus Air 15 cc
1 gram ragi

Untuk Isi :

Ikan tongkol di kukus, lalu suir-suir kecil
Tumis wortel yang dicincang halus, tambahkan tahu yang sudah dipotong kecil, ikan yang sudah di suir, masak hingga wortel cukup

Untuk kulit :

Campurkan susu bubuk, ragi, garam, lada halus, roti tawar dicabik-cabik



halus, mentega serta telur (aduk rata). Tambahkan terigu dan air sambil diuleni sampai kalis

Cara membuat :

1. Ratakan adonan menjadi lapisan yang tipis, lalu potong menjadi lingkaran-lingkaran kecil bergaris tengah 5 ½ cm
2. Ambil sehelai adonan, letakkan sedikit ikan di tengahnya. Tambahkan adonan ikan dan wortel cincang. Lipat adonan menutupi isi bentuk setengah lingkaran lalu tekan pinggirnya hingga tertutup rapat. Dengan mempergunakan jari telunjuk dan ibu jari, lipatkan sedikit pinggirnya ke atas lalu dari tengah lipatan tadi lipatkan lagi ke atas. Begitu selanjutnya hingga pinggiran setengah lingkaran tadi tertutup rapat dengan lipit-lipit kecil. Olesi atasnya dengan merah telur lalu bakar selama 30 menit dengan panas sedang.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 164 kkal

Protein = 7,8 gram

3. Srikaya Pandan Nangka (Sumatera)

Bahan: 35 gram telur ayam

10 gram gula pasir

50 ml santan kental

2 gram tepung susu

1 sdt air daun suji atau

padan pasta secukupnya.

1/4 lembar daun pandan, potong-potong

10 gram (1 buah nangka) masak

potong dadu, potongan nangka dan daun pandan untuk hiasan.

Cara membuat :

1. Siapkan mangkuk atau pinggan tahan panas, sisihkan
2. Kocok telur dan gula hingga gula larut
3. Masukkan santan, tepung susu ke dalam kocokan telur, aduk rata, tambahkan hunkue dan pandan pasta, aduk rata
4. Tuangkan adonan telur ke dalam mangkuk atau pinggan dan taburi nangka, beri sepotong daun pandan
5. Kukus selama 20 menit dan tutup dandang dibuka sedikit hingga matang serta adonan menjadi padat, angkat lalu dinginkan
6. Taburi atasnya dengan potongan nangka

dan daun pandan sebagai pemanis.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 153 kkal

Protein = 5, 2 gram



4. Otak-otak Panggang

Bahan : 30 gram daging ikan tenggiri/ikan lain

¼ tangkai daun bawang

10 gram sagu

20 ml santan kental

10 gram putih telur

1 helai daun jeruk

1 siung kecil bawang putih

¼ tangkai daun seledri

2 gram gula pasir

Merica

Garam

Daun untuk membungkus

Cara membuat :

Daging ikan dihaluskan. Bawang putih dihaluskan. Daun jeruk, daun bawang dan daun seledri diiris halus. Campur seluruh bahan dan aduk hingga rata. Bagi adonan menjadi 2 bagian. Bungkus dengan daun secara memanjang. Panggang selama 5 menit. Hidangkan dengan saus kacang.

Saus Kacang

Bahan : Kacang tanah 25 gram

Cabe merah 1 buah

Gula pasir 10 gram

Garam 1 sdt

Minyak untuk menggoreng

Cuka secukupnya



Cara membuat :

Kacang yang sudah digoreng, dihaluskan dengan cabe, gula dan garam. Beri air matang sesuai selera. Dapat dihidangkan dengan diberi jeruk limo.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 149 kkal

Protein = 7,7 gram

5. Serabi Telur (Jawa)

Bahan : 20 gram tepung terigu

20 gram telur kocok

30 cc air

2 gram margarin

Garam

Bahan kuah :

5 gram kacang hijau

Garam

5 gram gula merah

10 cc santan

5 gram gula pasir

½ lembar daun pandan



Cara membuat :

1. Campur tepung terigu dengan telur kocok, tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Masukkan garam dan aduk rata
2. Panaskan wajan serabi, tuang 1 sendok sayur kecil adonan serabi, tutup, masak hingga matang
3. Kuah : rebus santan dan gula merah sambil diaduk hingga gula larut, lalu saring. Rebus kembali bersama gula pasir dan daun panda. Kentalkan dengan tepung sagu, beri garam, aduk rata. Angkat.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 153 kkal

Protein = 4,7 gram

6. Bola-Bola Udang (Jawa)

Bahan : 30 gram udang, haluskan
5 ml santan
10 gram telur
15 gram tepung sagu
garam
merica bubuk
gula pasir

Bumbu yang dihaluskan :

- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah besar gram
- 1 buah cabai rawit merah
- 1 lembar daun jeruk
- 1 sdt irisan batang sereh



Panir

25 gram telur
10 gram tepung roti
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

1. Campurkan udang, tepung, telur, santan dan bumbu yang sudah dihaluskan
2. Masukkan adonan ke dalam loyang
3. Kukus hingga matang dan dinginkan
4. Potong adonan sesuai selera
5. Celupkan ke dalam adonan telur dan lumuri dengan tepung roti
6. Goreng hingga warna kuning keemasan

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 153 kkal

Protein = 6,9 gram

7. Bolu Kukus (Nusantara)

Bahan : 15 gram telur
15 gram tepung terigu
10 gram gula pasir
15 ml air soda/
8 gram tepung susu
Vanili
Cokelat bubuk
¼ gram soda kue



Cara membuat :

1. Siapkan cetakan bolu kukus, alasi dengan kertas roti, masukkan ke dalam kukusan yang airnya sedang mendidih. Bungkus tutup kukusan dengan serbet kain.
2. Kocok telur, gula, vanili sampai kental dan naik
3. Masukkan secara bergantian sedikit tepung, sedikit air soda, berulang-ulang hingga bahan habis, sambil diaduk rata
4. Ambil 1 sdt adonan, beri coklat bubuk, aduk rata
5. Tuangkan adonan ke dalam cetakan sampai hampir penuh
6. Tambahkan 1 sdt adonan coklat
7. Tutup kukusan, masak ± 20 menit dengan api besar tanpa membuka tutupnya. Kukus hingga matang dan merekah, selama ± 25 menit.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 146 kkal

Protein = 6,3 gram

8. Martabak Manis (Jawa)

Bahan : ½ gram ragi instan
15 gram tepung terigu
5 gram gula pasir
10 gram telur
Soda kue
20 cc air

Bahan taburan.

- 5 gram kacang tanah, sangrai, kupas, cincang
- 2 gram wijen, sangrai
- 3 gram cokelat beras
- 5 gram susu kental manis



Cara membuat :

1. Aduk dan larutkan ragi dengan air hangat sampai berbuih, sisihkan.
2. Campur tepung dan gula, buat lubang ditengahnya, masukkan telur, aduk dan uleni sambil dituangi air sedikit demi sedikit sampai gula larut. Masukkan soda kue, uleni, tutup dengan plastik, biarkan + 15 menit di tempat hangat agar mengembang.
3. Panaskan penggorengan datar diameter 12-15 cm, oleskan margarin
4. Dengan api sedang, aduk dan tuangkan 1 sendok sayur adonan.
5. Setelah mengembang naik dan selagi permukaan belum mengering, taburkan bahan yang disukai, lipat dan balik, segera angkat.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 160 kkal

Protein = 5 gram

9. Kroket kentang (Nusantara)

Bahan : Untuk campuran kentang :

20 gram kentang dikupas, kukus, haluskan

5 gram roti tawar

Garam

2 gram susu bubuk

Isi : 10 gram ayam/daging cincang/
udang kupas

½ sdt bawang putih cincang

8 gr wortel dicincang halus

1 sdt seledri dan daun bawang diiris tipis

10 cc susu cair

Garam

2 gram gula pasir

Lada halus

Cara membuat :

1. Percikkan air masak keatas roti lalu peras airnya. Campurkan roti, kentang, susu bubuk, dan garam lalu aduk hingga tercampur rata.
2. Untuk isinya : goreng bawang putih hingga baunya harum lalu masukkan ayam/daging/udang serta wortel dengan garam, gula, lada, bumbu masak. Masak hingga wortel lunak. Campurkan tepung dengan susu lalu tuangkan kedalam campuran ayam/daging/udang tadi. Masukkan daun bawangnya. Masak sambil diaduk hingga air habis.
3. Masukkan isi ke dalam adonan kentang, bentuk oval
4. Lumuri telur dan gulingkan diatas tepung panir
5. Panaskan minyak goreng lalu goreng hingga kuning kecoklatan. Angkat lalu hidangkan.



Untuk memanir:

10 ml telur

10 gram tepung roti

Minyak goreng

Kandungan zat gizi (persaji) :

Energi = 156 kkal

Protein = 6.7 gram

10. Lumpia Tahu (Jawa Barat)

Bahan: 4 gram tepung beras

6 gram tepung terigu

Air 20 cc

6 gram putih telur

3 gram minyak goreng

Garam

Isi : 10 gram udang, kupas, rebus, iris

15 gram tahu

Daun selada bokor,

2 gram bihun, rendam

air panas hingga lunak

10 gram wortel, serut

Olesan : Selai kacang

Saus : 150 ml saus sambal manis, 1 sdm air jeruk nipis, 2 sdm madu, 2 batang daun ketumbar, iris

Cara membuat :

1. Kulit : campur tepung beras, tepung terigu, air, putih telur, minyak goreng dan garam, aduk rata. Buat dadar tipis-tipis dengan wajan datar ukuran 18 cm.
2. Tumis udang dan tahu
3. Penyelesaian : Ambil selembar kulit lumpia, olesi selai kacang, beri udang, tahu, selada, bihun, wortel, gulung bentuk lumpia.
4. Saus : campur saus sambal manis, air jeruk nipis, dan madu, aduk rata, tambahkan irisan daun ketumbar, aduk rata.
5. Sajikan lumpia dengan sausnya.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 147 kkal

Protein = 6,2 gram

11. Somay Ayam + Udang (Jawa Barat)

Bahan : 10 gram udang, cincang kasar

10 gram daging ayam, cincang

Bawang merah, cincang, tumis

15 gram tepung sagu

2 gram putih telur

Garam

Merica bubuk



1 gram gula pasir
 Kecap asin
 1 gram minyak wijen
 Kulit pangsit, potong bentuk bulat (diameter 7 cm), celup terlebih dahulu dalam air panas
 Air 5 cc

Cara membuat :

1. Campur udang dengan ayam, aduk rata. Tambahkan tumisan bawang merah cincang, masukkan bersama minyaknya, aduk rata.
2. Masukkan tepung sagu, putih telur, garam, merica, gula pasir, kecap asin dan minyak wijen, aduk rata.
3. Ambil selembar kulit pangsit, taruh 1 sdm adonan isi dan bentuk siomay. Lakukan terus hingga semua pangsit habis dibentuk
4. Masukkan adonan hiasan kedalam kantung plastik segitiga dan semprotkan diatas siomay
5. Kukus siomay selama 15 menit hingga matang, angkat. Selagi panas, olesi dengan minyak goreng. Sajikan hangat.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 162,7 kkal
 Protein = 5.7 gram

12.Tembro Spesial (Jawa)

Bahan : 40 gram ubi kayu/singkong, kupas dan parut
 Garam

Isi Tembro :

20 gram tempe haluskan
 10 gram daging sapi cincang
 Seledri, iris halus
 Minyak untuk menumis

Bumbu dihaluskan :

Cabai rawit
 Cabai merah
 Bawang putih
 Bawang merah
 Garam dan gula menurut selera



Cara membuat :

Isi : Tumis bumbu halus sampai matang dan harum. Masukkan daging dan tempe yang telah dihaluskan , aduk, beri 10 ml air. Masak sampai matang dan air habis. Masukkan seledri, aduk sampai layu, angkat, dinginkan.

1. Campur ubi kayu parut dan garam.
2. Ambil 1-2 sdm adonan, bulatkan, tipiskan, beri ½ sdm isi ditengahnya, tutup kembali, bentuk menjadi bulat telur

3. Goreng dengan api sedang hingga matang kecoklatan, tiriskan. Hidangkan selagi hangat dan empuk

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 145,2 kkal
 Protein = 6.8 gram

13.Dadar Gulung Kacang Tolo (Nusantara)

Bahan : Untuk dadar : 15 gram tepung terigu

15 gram telur (kocok sebentar)

15 ml santan

Garam

Air daun suji

Untuk isi : 10 gram kacang tolo

10 gram kelapa parut

8 gram gula merah atau gula pasir

Daun pandan

Garam

Margarin untuk mengoles



Cara membuat :

Isi : Masak dan aduk bahan menjadi satu dengan api kecil, masak sampai matang dan air habis.

Dadar :

1. Campur tepung, telur, garam dan air daun suji. Tuangkan santan sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai adonan halus, boleh dengan mixer.
2. Panaskan penggorengan datar berdiameter 20 cm, oleskan margarin.
3. Aduk rata adonan, tuang dan buat dadar tipis yang rata sampai adonan habis.
4. Isi setiap lembar dadar dengan adonankacang dan kelapa, lipat sisi bawah, kanan dan kiri, lalu gulung.

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 150 kkal
 Protein = 5 gram

14. Lemper Ayam (Jawa)

Bahan : 25 gram beras ketan putih (rendam 2 jam, tiriskan)
15 ml santan
Garam
Daun pandan, buat simpul



Untuk isi :
15 gram ayam, rebus lunak,
Daun salam
Serai, memarkan
2 gram gula merah

Bumbu dihaluskan :
Ketumbar
Bawang putih
Bawang merah

Kemiri, sangrai
Asam
Garam

Cara membuat :

Isi : daging ayam, cabik-cabik, iris halus. Tumis bumbu halus sampai harum, tuangi air, masukkan semua bahan isi, masak dengan api kecil sampai kering. Angkat, dinginkan.

1. Kukus ketan dengan daun pandan sampai setengah matang, keluarkan, pindahkan ke panci.
2. Tuangkan santan, beri garam, jerang di atas api kecil sampai santan terisap habis oleh ketan sambil sesekali diaduk. Kukus kembali sampai matang.
3. Selagi panas, ratakan ketan dalam loyang datar setebal 1 cm, potong 6 x 8 cm. Ambil dan pipihkan sepotong ketan.. Beri 1 sdm adonan isi, rapatkan dan bentuk hingga terbentuk lempeng bergaris tengah 4 cm, panjang 6 cm.
4. Lilit atau bungkus seluruhnya dengan daun pisang.

Kandungan zat gizi (per saji) :
Energi = 156 kkal
Protein = 5,9 gram

15. Bakwan Toge Tahu Udang (Jawa)

Bahan : Seledri, iris halus
Daun bawang, iris halus
15 gram tahu
15 gram udang, tanpa kepala + kulit
15 gram tepung terigu
15 gram toge
10 gram telur ayam



Bahan Adonan :
10 ml Santan
Soda kue
Garam
Merica bubuk
Bawang putih
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

1. Campur semua bahan adonan, aduk bersama telur. Kocok sambil dituangi santan/air sampai terbentuk adonan yang licin.
2. Masukkan tahu, toge, daun bawang dan seledri
3. Dengan api sedang, panaskan minyak cukup banyak. Celupkan sendok sayur yang akan digunakan sebagai cetakan
4. Angkat sendok setelah panas, isi dengan adonan, tambahkan 1 ekor udang utuh di atasnya, masukkan dalam minyak panas.
5. Lepaskan bakwan dari sendok setelah mungkin, goreng matang kecoklatan, tiriskan.

Kandungan zat gizi (per saji) :
Energi = 153 kkal
Protein = 7.6 gram

16. Sosis Solo (Jawa Tengah)

Bahan kulit : 10 gram telur
15 gram tepung terigu
Garam
Air
2 gram margarin

Bahan Isi : 10 gram daging sapi giling
Bawang putih
Bawang merah
Minyak goreng
Ketumbar
Merica bubuk



Untuk menggoreng :
5 gram telur
Minyak goreng secukupnya

Cara membuat :

1. Kulit: campur telur, tepung terigu dan garam, aduk rata. Tuangkan air sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga menjadi adonan yang cair.
2. Siapkan wajan datar anti lengket, tuangkan adonan 1 sendok sayur. Buat dadar tipis, angkat. Lakukan hal yang sama hingga adonan habis
3. Isi: tumis bawang putih dan bawang merah serta ketumbar hingga harum aromanya. Masukkan daging sapi giling lalu bubuhkan merica bubuk dan garam., masak hingga daging matang
4. Ambil selembar kulit, isikan dengan adonan isi lalu bungkus dan gulung. Celupkan gulungan kue ke dalam telur kocok. Goreng hingga berwarna kecoklatan. Angkat, tiriskan

Kandungan zat gizi (per saji) :
Energi = 161 kkal
Protein = 5,9 gram

17. Mentho

Bahan : 20 gram tepung terigu
25 gram telur ayam
15 gram tahu
Minyak tumis
10 ml santan siram
Garam
Bawang merah
Bawang putih
Daun pisang untuk membungkus
Air 25 cc



Cara membuat :

1. Adoni tepung terigu dengan telur, tambahkan garam, air, lalu dibuat dadar
2. Tahu dipotong-potong kecil
3. Bumbu ditumbuk lalu ditumis, masukkan tahu lalu masak hingga rata.
4. Isi dadar terigu dengan campuran tahu, diletakkan didaun pisang dan siram dengan santan kental lalu dibungkus kemudian dikukus.

Kandungan zat gizi (per saji) :
Energi = 156 kkal
Protein = 6,5 gram

18. Sakura Wokatu

Bahan : 10 gram tepung terigu protein sedang
10 gram gula pasir
10 ml air panas
10 gram wortel diparut
2,5 gram kacang tolo rebus haluskan
10 gram kelapa parut setengah tua
1 sdm susu bubuk
½ btr telur ayam
soda kue seujung sendok kecil



Cara Membuat :

1. Setengah bagian gula dibuat karamel hingga larut dan kecoklatan. Tambahkan air, aduk rata. Masak selama 5 menit, angkat dan dinginkan
2. Campur terigu, susu bubuk, dan soda kue. Ayak hingga rata, lalu sisihkan.
3. Tuangi terigu dengan sirup karamel sedikit demi sedikit, hingga rata, sisihkan

4. Kocok telur dan sisa gula pasir hingga mengembang. Tambahkan campuran terigu, wortel parut dan kacang tolo yang dihaluskan, aduk rata
5. Tuang adonan dalam cetakan sakura yang telah dioles minyak atau margarin
6. Panaskan panci pengukus, kukus adonan hingga matang 15 menit. Angkat dan keluarkan dari cetakan
7. Sajikan dengan kelapa parut yang telah diberi sedikit garam

Kandungan zat gizi (per saji) :
Energi = 160 kkal
Protein = 6,7 gram

Catatan : 5 g kacang tolo dapat diganti dengan 5 g kacang hijau atau 3 g kacang merah atau 2 g kacang kedele

19. Lepet Jagung

Bahan : 50 gram jagung muda yang telah disisir, dihaluskan
10 gram kelapa ½ tua, dibuang kulitnya, diparut memanjang
5 gram kacang tolo, direndam diulek kasar
10 gram ikan pindang, digoreng, disuwir
10 gram buncis muda, rajang bulat tipis
10 gram gula merah
5 gram gula pasir
20 gram telur
garam halus secukupnya
3 lembar daun buah jagung / klobot, tali untuk mengikat

Cara Membuat :

1. Campur semua bahan menjadi satu
2. Bungkus dengan klobot dan ikat kedua ujungnya
3. Kukus sampai masak, bila menghidangkan, lepas talinya

Kandungan zat gizi (per saji) :
Energi = 158 kkal
Protein = 6 gram



Catatan :

20 g ikan segar dapat diganti dengan 15 g ikan tongkol pindang atau 15 g daging ayam
5 g kacang tolo dapat diganti dengan 5 g kacang hijau atau 3 g kacang merah atau 2 g kacang kedele

20. Kue Lapis Ubi Kayu

Bahan : 20 gram singkong parut
20 gram telur ayam
5 gram tepung terigu
20 gram santan
5 gram susu skim
2 gram coklat



Cara membuat :

1. Gula dikocok dengan telur hingga putih, masukkan tepung, santan, susu dan ubi kayu.
2. Adonan dibagi menjadi dua, setengah bagian dicampur dengan coklat
3. Siapkan cetakan yang sudah dialas dengan kertas, tuangkan $\frac{1}{2}$ bagian dan kukus. Setelah 5 menit, tuangkan $\frac{1}{2}$ bagian adonan, kukus selama 35 menit
4. Dinginkan dan potong-potong

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 162 kkal
Protein = 5,7 g

21. Onde-Onde Sambiki / Labu Kuning

Bahan : 25 gram sambiki/labu kuning tua yang telah dikukus dan dihaluskan
5 gram tepung sagu
15 gram tepung beras ketan
10 gram gula merah
10 gram kelapa muda parut
15 gram susu skim
Air kapur secukupnya
Garam secukupnya



Cara membuat :

1. Sambiki/labu kuning yang sudah dikukus dihaluskan, kemudian dicampur dengan sagu, tepung beras ketan, susu skim, air kapur, garam dan aduk hingga bisa berbentuk bola, sisihkan.
2. Bentuk adonan menjadi bulatan sebesar kelereng dan isi dengan gula merah
3. Didihkan air yang sudah diberi daun pandan dan masukkan bulatan yang telah terisi gula kedalam air yang mendidih
4. Bila sudah mengapung diatas air, angkat dan gulingkan dikelapa parut yang sudah dicampur garam

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 165 kkal
Protein = 6,3 g

22. Pempek Palembang

Bahan : 30 gram ikan gabus yang telah digiling halus
20 gram tepung sagu cap Tani
30 cc air

1 gram garam
gula putih sejung sendok kecil
minyak sayur dimasukkan kedalam air rebusan

Cara membuat :

1. Ikan dan air 24 cc diaduk secara merata
2. Garam + air 6 cc + gula putih diaduk sampai garam larut
3. Adonan 2 dimasukkan kedalam adonan 1, aduk perlahan sampai merata
4. Tambahkan 18 g sagu sedikit demi sedikit sampai merata, aduk perlahan
5. Sisa sagu diratakan diatas talenan, letakkan adonan diatas hamparan sagu dan bentuk lenjer
6. Siapkan air dalam wajan, didihkan, teteskan sedikit minyak
7. Masukkan lenjer sampai matang (pempek terapung)

Saus Cuka :

10 gram gula merah } direbus sampai mendidih lalu disaring
10 cc air }
1 gram cabe rawit dihaluskan
1 gram asam jawa diencerkan, diambil airnya
1 iris bawang putih digiling halus
1 gram garam

Cara membuat :

1. Gula dan air yang sudah disaring didihkan kembali
2. Masukkan cabe rawit, bawang putih, asam jawa dan garam
3. Aduk rata, didihkan lagi kemudian angkat

Kandungan zat gizi (per saji) :

Energi = 158 kkal
Protein = 5,5 gram

Catatan : 30 g ikan gabus dapat diganti dengan 30 g ikan kakap atau 25 g ikan tenggiri



Lampiran 7 a.

Daftar Balita Gizi Kurang Penerima Makanan Tambahan Pemulihan
Tahun

No	Nama Anak	L/P	Tanggal Lahir/Umur	Nama orang tua	Nama Posyandu	Pengukuran Awal			Perkembangan Berat Badan		Pengukuran Akhir		Ket
						BB (kg)	PB atau TB (cm)	Status Gizi*)	Bulan ke 1	Bulan ke 2	BB (Kg)	PB atau TB (cm)	

*) Status gizi berdasarkan indeks BB/TB