TIM PENGGERAK
PEMBERDAYAAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK)
KABUPATEN TRENGGALEK

PETUNJUK TEKNIS

DAPUR CINTA
(DAPUR CEGAH DAN ATASI STUNTING)

MOCHAMAD NUR ARIFIN
Bupati Trenggalek

NOVITA HARDINI
Ketua TP PKK Trenggalek

Hasil Kerja Sama :

DINKES PPKB
DINAS PMD
DINSOS PPA

TP PKK
KAB. TRENGGALEK

PETUNJUK TEKNIS

DAPUR CINTA
(DAPUR CEGAH DAN ATASI STUNTING)

PENDAHULUAN

Prevalensi balita stunting di Kabupaten Trenggalek dari hasil SSGI mengalami peningkatan dari 18,1% pada tahun 2022 menjadi 19,5% pada tahun 2023. Hal yang berbeda ternyata dari hasil bulan timbang mengalami penurunan dari 7,9% pada tahun 2022 menjadi 6,7% pada Pebruari 2023.

Dalam pencegahan dan penanganan stunting pada balita, peran keluarga sangat penting. Adanya kelompok beresiko stunting harus mendapat penanganan secara optimal. Ibu hamil dan yang mengalami gangguan gizi harus mendapat penanganan sesuai standar dan mendapat makanan tambahan yang memadai.

Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) mempunyai peran strategis dalam meningkatkan status gizi keluarga dan mencegah serta mengatasi stunting. TP PKK dapat berperan mulai dari proses pendataaan, pemetaan, pencatatan dan pelaporan, koordinasi, pembentukan kelompok penyediaan makanan tambahan, distribusi sampai dengan monitoring dan evaluasi. Selain itu peran koordinasi dengan pihak terkait merupakan peran yang juga harus dilaksanakan.

Untuk mencegah dan dan mengatasi stunting, Tim Penggerak PKK Kabupaten Trenggalek, meluncurkan program kolaboratif yang dikenal dengan DAPUR CINTA (Dapur Cegah dan Atasi Stunting).

A. TUJUAN

Secara umum kegiatan DAPUR CINTA bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat melalui optimalisasi sumber daya pangan lokal dalam rangka mempercepat upaya penurunan stunting di tingkat desa/kelurahan. Secara khusus kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Menyediakan sumber pangan sehat dan padat gizi untuk masyarakat, khususnya keluarga risiko stunting, dalam program ini difokuskan pada balita resiko stunting dan ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis).
2. Mengolah dan mendistribusikan makanan tambahan bernutrisi seimbang kepada keluarga risiko stunting;
3. Memberdayakan ekonomi masyarakat melalui pengelolaan pangan sehat bergizi berbasis sumber daya lokal;
4. Memberikan KIE gizi dan pelatihan kepada keluarga risiko stunting untuk pencegahan dan penanganan stunting dan penyiapan generasi emas;
5. Memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada kelompok usaha keluarga atau masyarakat untuk memproduksi pangan sehat dan padat gizi sesuai dengan kearifan lokal;
6. Mendorong munculnya kelompok usaha keluarga dan masyarakat yang berkelanjutan di tingkat lokal, dengan tetap memprioritaskan tujuan mendukung pencegahan stunting dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

B. HASIL YANG DIHARAPKAN

Kegiatan DAPUR CINTA diharapkan dapat menghasilkan hal-hal berikut ini:

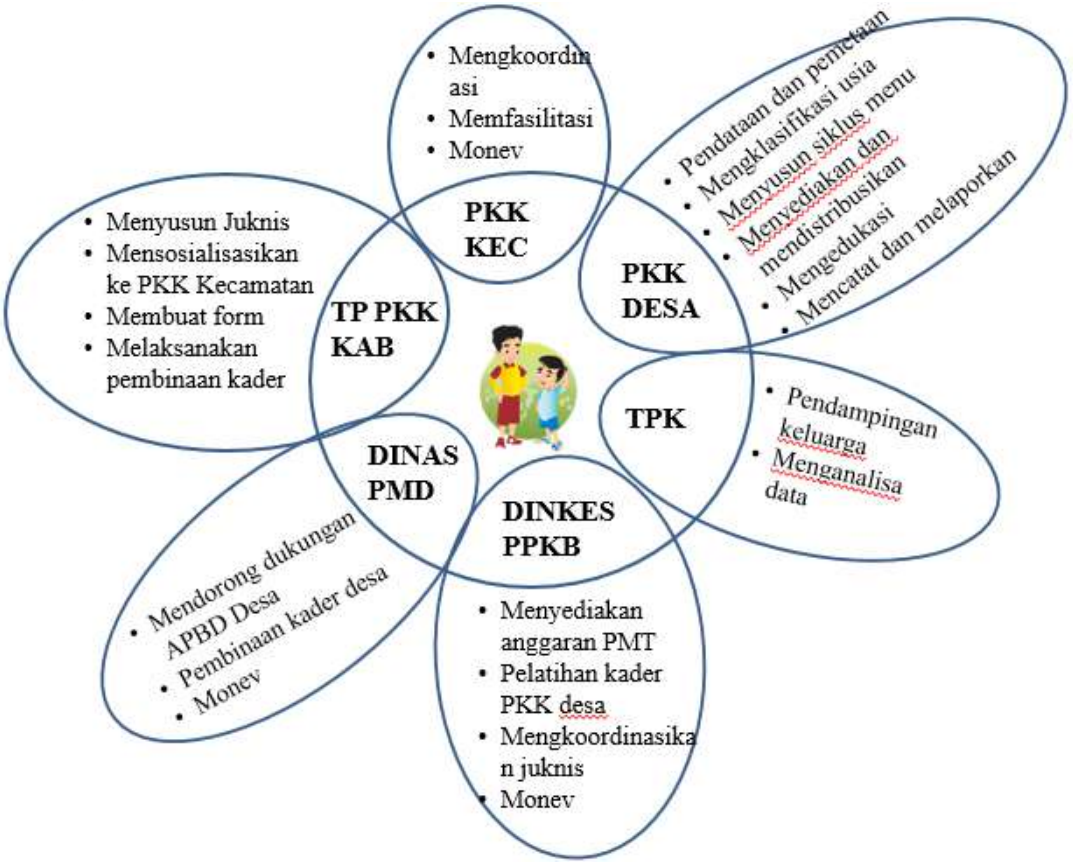
1. Terpenuhinya gizi pada masyarakat, khususnya keluarga risiko stunting;
2. Diperolehnya pengetahuan dan keterampilan penyediaan pangan sehatdan bergizi berbasis sumber daya lokal bagi keluarga risiko stunting;
3. Meningkatnya kesejahteraan keluarga, baik melaluipenyediaan gizi yang baik untuk keluarga maupun keterlibatan dalam kelompok usaha keluarga yang berkelanjutan.

PELAKSANAAN

A. PELAKSANA KEGIATAN

DAPUR CINTA dilaksanakan oleh pemerintah desa/kelurahan melalui pengembangan kelompok atau kelembagaan lokal yang sesuai dengan potensi dan kebutuhan penanganan stunting yang ada di tingkat desa dan sekitarnya. Pemerintah desa/kelurahan dalam melaksanakan DAPUR CINTA dibantu oleh kader penggerak dan motivator yang terdiri dari PKK, PPKBD/ Sub-PPKBD, dan kader lainnya, termasuk tenaga kesehatan dan mahasiswamagang sebagai pendamping.

Sementara pemerintah kabupaten selain berfungsi sebagai regulator dan fasilitator, juga berperan dalam melakukan edukasi, pendampingan dan pembinaan teknis melalui dinas terkait dan para petugasnya yang berada di tingkat desa.



Gambar : Peta Peran Penyelenggaraan DAPUR CINTA

B. LOKASI PELAKSANAAN

Kegiatan DAPUR CINTA dilaksanakan di Desa/Kelurahan, RW/Dusun atau RT, atau dasa wisma, dengan kriteria prioritas sebagaiberikut:

1. Terdapat kasus baduta/balita stunting
2. Terdapat keluarga risiko stunting, yaitu adanya bayi/balita, ibu hamil, ibu menyusui.
3. Tingkat kesejahteraan masyakat rendah sehingga perlu diberikan bantuan intervensi gizi.

Tidak menutup kemungkinan DAPUR CINTA dapat dilaksanakan di desa/kelurahanmanapun sejauh bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat. DAPUR CINTA di wilayah ini sebagai sarana edukasi sekaligus sarana usaha di bidang pangan dan gizi. Di setiap desa/kelurahan diharapkan terlaksana satu unit DAPUR CINTA.

Dalam memetakan dan mengidentifikasi lokasi pelaksanaan DAPUR CINTA, pelaksana program berkoordinasi dengan Tim Pendamping Keluarga (TPK).

C. TARGET SASARAN

Intervensi terhadap Keluarga Risiko Stunting melalui kegiatan DAPUR CINTA akan difokuskan pada kelompok sasaran prioritas utama, yaitu:

1. Baduta/Balita;
2. Ibu hamil;
3. Ibu menyusui;

KONSEP UTAMA

Konsep kegiatan DAPUR CINTA dapat diimplementasikan dengan menggabungkan upaya pemberdayaan ekonomi keluarga. DAPUR CINTA dapat diimplementasikan sebagai berikut

Tabel 1. Ragam Model DAPUR CINTA

Model	Alokasi Kegiatan	Karakteristik Wilayah Pelaksanaan
Sosial	Sebagian besar operasional kegiatan (75-100% anggaran) ditujukan untuk keperluan pemenuhan asupan gizi target sasaran secara sosial	Dilaksanakan di wilayah dengan **kasus stunting** cukup tinggi, **tingkat kesejahteraan** masyarakat rendah, serta **akses dan ketersediaan pangan** untuk asupan gizi optimal rendah
Sosial + Komersil	Operasional kegiatan dialokasikan secara seimbang (40-60% anggaran) untuk memastikan pemenuhan asupan gizi target sasaran resiko tinggi secara sosial, maupun dijual kepada publik untuk keperluan komersil	Dilaksanakan di wilayah dengan **kasus stunting** sedang, **tingkat kesejahteraan** masyarakat baik, serta **akses dan ketersediaan pangan** untuk asupan gizi optimal cukup baik
Komersil	Sebagian besar operasional kegiatan (60-80% anggaran) ditujukan untuk keperluan pemenuhan asupan gizi target sasaran secara komersil	Dilaksanakan di wilayah dengan **kasus stunting** rendah, **tingkat kesejahteraan** masyarakat baik, serta **akses dan ketersediaan pangan** untuk asupan gizi optimal baik

MEKANISME OPERASIONAL PENYELENGGARAAN DAPUR CINTA

Dalam mengimplementasikan DAPUR CINTA, terdapat 3 hal yang menjadi komponen utama, yaitu persiapan, pelaksanaan dan keberlanjutan, dengan

uraian sebagai berikut:

1. Persiapan

Dalam persiapan, beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk memastikan kegiatan DAPUR CINTA dapat dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

a. Identifikasi dan Pemetaan

Pada tahapan ini, pengelola di tingkat desa/kelurahan/kampung dibantu oleh PKB/PLKB perlu melakukan koordinasi dan Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS) dalam melakukan identifikasi dan pemetaan.

Identifikasi dan pemetaan dilakukan terhadap:

- Keluarga beresiko stunting (Ibu hamil; Ibu menyusui; Balita;
- Jumlah kasus stunting;
- Tingkat kesejahteraan masyarakat;
- Akses dan ketersediaan pangan;
- Keberadaan dan evaluasi dari program dan/atau proyek sejenis, seperti Dapur Umum atau Kantin/Dapur Sehat yang pernah diselenggarakan di sekitar lokasi dalam radius desa hingga kecamatan setempat. Hal ini dimaksudkan agar pengelolaan DAPUR CINTA dapat dilaksanakan dengan lebih optimal.

b. **Perumusan**

Setelah dilakukan identifikasi dan pemetaan, pengelola selanjutnya perlu merumuskan hal-hal sebagai berikut:

- Jumlah target sasaran utama dan lokasi (di tingkat RW/Dusun) kegiatan DAPUR CINTA yang akan dilaksanakan;
- Bersama dengan tenaga kesehatan menyusun sikus menu;
- Bentuk usaha dan produk kuliner/makanan, diantaranya dengan mengenali potensi wilayah, terutama untuk mengetahui usaha-usaha terkait penyediaan panganhewani maupun nabati serta bahan baku lainnya yang dapat disediakan secara lokal untuk memenuhi kebutuhan pasokan

DAPUR CINTA, termasuk mendatangi warung, toko, pengusaha yangdi sekitar wilayah; merumuskan produk yang dibutuhkan atau laku dijual; menggali informasi potensi inovasi terkait usaha/ produk; mempelajari keadaan pasar atau calon pembeli dan/ atau penerima DAPUR CINTA terutama target layanan utama; menentukan jenis usaha hingga melakukan proses produksi;

- Sumber pemodalan potensial
- DAPUR CINTA yang bersifat sosial dapat memanfaatkan sumber yang tersedia seperti dari dana instansi kesehatan/ DanaDesa, khususnya yang berkaitan dengan program penanganan stunting di tingkat desa.
- Manajemen risiko dalam mengelola sebuah organisasi atau usaha, termasuk DAPUR CINTA perlu dipertimbangkan. Manajemen risiko didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, memantau, dan mengelola potensi ancaman/risiko untuk meminimalkan dampak negatif yang mungkin timbul pada sebuah organisasi atau usaha.

c. Peningkatan Kapasitas

Upaya peningkatan kapasitas dilakukan melalui pendampingan dan bimbingan teknis terpadu, yang dikoordikasikan oleh OPD Dinkes Dalduk KB dan OPD terkait. Keterlibatan mitra kerja dari organisasi nir laba, organisasi profesi, dan dunia usaha serta mitra lainnya sangat diperlukan agar kegiatan DAPUR CINTA dapat berjalan optimal.

Kegiatan peningkatan kapasitas dapat dilakukan melalui kegiatan pembekalan awal dengan materi antara lain adalah sebagai berikut:

- Pemahaman terhadap kebutuhan gizi seimbang, sesuai dengan kebutuhan kelompok sasaran
- Pemahaman terhadap sumber pangan lokal
- Proses produksi dan pengemasan
- Proses distribusi dan pemasaran

- Administrasi pengelolaan DAPUR CINTA

Selain itu, perlu adanya upaya peningkatan kapasitas yang mendukung kerberlanjutan pelaksanaan kegiatan DAPUR CINTA. OPD Dinkes Dalduk KB menjadi penanggungjawab dalam kegiatan peningkatan kapasitas ini.

Peran serta mitra kerja secara mandiri dalam kegiatan peningkatan kapasitas ini juga harus diberikan kesempatan yang selebar-lebarnya agar tercipta rasa tanggungjawab dan rasa memiliki bersama atas keberhasilan DAPUR CINTA.

2. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan, beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk memastikan kegiatan DAPUR CINTA dapat terlaksana sesuai perencanaan,yaitu sebagai berikut

a. Produksi dan Pengemasan

- Memastikan bahan-bahan pangan untuk proses produksi diperoleh dari sumber yang sehat dan higienis, serta disimpan melalui proses yang higienis dan mampu mempertahankan higienitas dan kadar gizi bahan pangan
- Sumber pangan dapat juga diperoleh dari hasil pemanfaatan lahan pekarangan masyarakat di sekitar desa, baik berupa tanaman pangan, ternak dan ikan, maupun dari donasi berbagai pihak.
- Menyediakan makanan sehat bergizi seimbang bagi sasaran per hari yang terdiri dari 1 kali makan siang dan 2 kali kudapan, yang memenuhi kebutuhan gizi harian.
- Mengemas makanan sehat dalam wadah tertutup yang mampu mempertahankan gizi dan kelayakan konsumsi makanan setidaknya untuk satu hari, serta terbuat dari bahan yang ramah lingkungan (bukan plastik dan styrofoam)
- Memberikan informasi kepada target sasaran tentang

pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang dengan segera atau bagaimana cara menyimpan makanan sehat tersebut dengan benar.

b. Distribusi, Pemasaran dan Pengelolaan Keuangan

- Menentukan proses distribusi dan pihak yang akan mendistribusikannya. Khusus DAPUR CINTA untuk model sosial, bisa ditentukan apakah proses distribusi akan menunggu target layanan datang ke lokasi DAPUR CINTAatau makanan diantarkan kepada target layanan, terutama di daerah-daerah dengan kasus stunting tinggi. Sementara untuk DAPUR CINTA dengan model komersil proses distribusi dan penjualan bisa dilakukan dengan membentuk jaringan pemasaran. Proses dan mekanisme distribusi makanan mempertimbangkan dan menyesuikan dengan kondisi setempat dan sesuai dengan kesepakatan.
- Memastikan makanan didistribusikan dan dikonsumsi oleh target sasaran dari keluarga risiko stunting
- Pengelolaan keuangan kegiatan DAPUR CINTA dilakukan dengan menggunakan pengelolaan keuangan yang sederhana dan mudah dipahami oleh pengelola di tingkat desa/kelurahan/ kampung.

c. Implementasi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE)

Dalam mencegah stunting, kegiatan KIE yang dapat dilakukan oleh pengelola DAPUR CINTA bersama Tim Pendamping Keluarga melalui pertemuan rutin dengan materi KIE. Materi dimaksud tentang kebutuhan gizi sesuai siklus kehidupan, bagaimana mengolah bahan makanan menjadi makanan sehat dan bergizi untuk keluarga, serta informasi lain terkait pembangunan keluarga seperti; penerapan 8 (delapan) fungsi keluarga, pengelolaan keuangan keluarga melalui siklus hidup (masa kehamilan, bayi, balita, anak, remaja, dewasa, dan lansia), dan usaha ekonomi keluarga sesuai dengan budaya dan kearifan lokal. Kegiatan KIE dilakukan minimal 1 (satu) sekali dalam setiap bulan. Media yang digunakan dalam penyuluhan/KIE meliputi lembar

balik, leaflet/ brosur, poster, buklet, video, stiker melalui berbagai saluran yangtersedia dan terjangkau. OPD Dinkes Dalduk KB, para petugas dan kader-kader, menjadi penanggungjawab dalam implementasi KIE.

3. Keberlanjutan

Untuk memastikan keberlanjutan kegiatan DAPUR CINTA upaya pembinaan dan pendampingan sangat dibutuhkan. Kegiatan pembinaan dan pendampingan yang mendukung keberlanjutan tersebut dilaksanakan dengan berkoordinasi pihak terkait dan juga dengan pemerintah setempat, terutama dengan Pemerintah Desa.

DAPUR yang paling utama adalah memberikan makanan sehat dan bergizi seimbang kepada kelompok sasaran prioritas untuk mendukung program percepatan penurunan stunting.

PEMBINAAN DAN PENGELOLAAN

Pembinaan terhadap pengelolaan DAPUR CINTAdapat dilaksanakan secara berjenjang di setiap level pemerintahan. Namun demikian, karena DAPUR CINTAlebih bersifat gotong royong dan mandiri, maka berbagai tahap pengelolaan mulai dari perencanaan sampai dengan monitoring dan evaluasi akan lebih tepat dilakukan di tingkat desa setempat. Lembaga pemerintah di setiap level maupun mitra kerja lebih bersifat fasilitatif.

A. TINGKAT KABUPATEN

Tingkat Kabupaten dilaksanakan secara terpadu yang dikoordinasikan oleh OPD Dinkes Dalduk KB Kabupaten, yang melibatkan mitra terkait sesuai dengan potensi dan kondisi yang ada. Pembinaan dilakukan difokuskan pada upaya perencanaan strategis, implementasi, dan monitoring evaluasi pelaksanaan DAPUR CINTA.

Bentuk pembinaan di tingkat kabupaten meliputi:

1. Memfasilitasi pelaksanaan kebijakan perencanaan dan penganggaran DAPUR CINTA yang terintegrasi;
2. Melakukan koordinasi dan sinkronisasi program dan kegiatan DAPUR CINTA antar Organisasi Perangkat Daerah (OPD) maupun dengan pemangkukepentingan lainnya di tingkat Kabupaten;
3. Mengoordinasikan pemantauan dan evaluasi penyelenggaraan DAPUR CINTAbersama secara lintas sektor di tingkat Kabupaten;
4. Memfasilitasi pembinaan yang dilakukan di tingkat kecamatan dan desa/kelurahan;
5. Melaksanakan dan memfasilitasi peningkatan kapasitas kelembagaan dan sumber daya manusia khususnya di tingkat desa/kelurahan yang dibutuhkan untuk operasionalisasi DAPUR CINTA;
6. Menyelenggarakan kerja sama dan kemitraan dengan pemangku kepentingan dalam penyelenggaraan DAPUR CINTA di tingkat Kabupaten;

B. TINGKAT KECAMATAN

Pembinaan atas pengelolaan di tingkat kecamatan difokuskan pada koordinasi dan supervisi untuk memastikan pelaksanaan DAPUR CINTA dapat berjalan dengan baik, khususnya yang berkaitan dengan:

1. Dukungan terhadap kegiatan peningkatan kapasitas
2. Penyediaan data yang diperlukan dalam proses identifikasi dan pemetaan sasaran terkait;
3. Penggerakan lapangan;
4. Dukungan atas pemanfaatan berbagai sumber anggaran, termasuk ADD
5. Dukungan atas kelancaran kegiatan kemitraan.
6. Monitoring dan evaluasi;

C. INGKAT DESA/KELURAHAN

Sasaran pembinaan di tingkat desa adalah para pengelola DAPUR CINTA i tingkat desa/kelurahan dikoordinasikan olehKepala Desa/Lurah dan terdiri dari PKK, Bidan Desa, Pokja Kampung KB, Pokja Stunting, termasuk PLKB dan

Kader IMP atau Kader Kelompok KegiatanKeluarga/Masyarakat yang terkait lainnya, serta Mahasiswa/siswi KKN.

Tugas pokok dari dari Pembina Tingkat Desa/kelurahan dalam pengelolaan DAPUR CINTAadalah sebagai berikut:

1. Melakukan identifikasi dan pemetaan, dan perumusan kegiatan DAPUR CINTA ;
2. Memastikan ketersediaan anggaran kegiatan DAPUR CINTAsesuai denganaturan yang berlaku;
3. Mendukung penyelenggaraan DAPUR CINTA, termasuk diantaranya dilaksanakannya kegiatan produksi dan pengemasan, distribusi dan juga melaksanakan kegiatan KIE;
4. Melakukan pemantauan secara berkala dalam hal pendataan dan pelayanan DAPUR CINTApada skala Desa/Kelurahan/RW/RT
5. Melaporkan hasil proses dan hasil kegiatan DAPUR CINTAsecara berkalakepada Kabupaten dan Kecamatan.

MONITORING DAN EVALUASI

Monitoring dan evaluasi kegiatan DAPUR CINTAdilakukan untuk keperluan pembinaan secara berjenjang, dan untuk keperluan internal DAPUR CINTAitu sendiri. Monev untuk pembinaan melibatkan pengelola di berbagai tingkatan dan berkoordinasi dengan Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS)

Pelaksanaan monitoring kegiatan DAPUR CINTAdalam rangka pembinaan dapat dilakukan melalui berbagai forum, baik secara langsung maupun tidaklangsung. Monitoring dan evaluasi secara langsung dilakukan melaui pertemuan maupun kunjungan langsung ke lapangan, sedangkan secara tidak langsung dilakukan dengan mekanisme pelaporan dan metoda lain yang diumpanbalikkan secara periodik. Substansi monitoring dan evaluasi untuk pembinaan meliputi:

Input	• Keberadaan kelompok kegiatan usaha • Ketersediaan anggaran kegiatan • Ketersediaan akses dan bahan pangan

Proses	• Jumlah kegiatan yang terlaksana • Inovasi Pemerintah Desa dalam proses produksi, distribusi, dan penjualan
Output	• Jumlah balita stunting terlayani • Jumlah ibu hamil terlayani • Jumlah ibu menyusui terlayani • Jumlah porsi yang disediakan untuk sosial • Jumlah porsi yang disediakan untuk komersil • Hasil usaha Dapur Sehat • Upaya kesinambungan
Dampak	Peningkatan status gizi ibu hamil, ibu menyusui dan balita

Sementara itu, kegiatan monitoring dan evaluasi internal DAPUR CINTA dilakukan oleh Pelaksana, baik melalui pertemuan rutin dan insidentil, dilengkapi dengan pencatatan dan pelaporan kegiatan. Kegiatan ini dapat melibatkan berbagai pihak yang diperlukan, terutama yang dapat membantu mengatasi kendala yang dihadapi oleh DAPUR CINTA.

NOVITA

SMS BU NOVITA

RESEP MAKANAN BADUTA DAN IBU HAMIL

Karya Rasa Generasi Emas Indonesia

Visi Misi PKK Kab. Trenggalek

VISI

Terwujudnya keluarga sehat, cerdas, berdaya, beriman dan bertaqwa menuju Indonesia maju di tahun 2024

MISI

- Membentuk karakter keluarga melalui pola asuh yang sesuai dengan nilai dasar Pancasila.
- Meningkatkan pendidikan dan ekonomi keluarga.
- Memperkuat ketahanan kelaurga melalui pemenuhan pangan, sandang, rumah sehat layak huni serta tatalaksana rumah tangga,
- Meningkatkan kesehatan, kelestarian lingkungan hidup dan perencanaan sehat.
- Modernisasi Organisasi PKK dengan memanfaatkan teknologi informasi.

Novita Hardini, S.E., M.M.

KETUA TP-PKK KAB. TRENGGALEK

PRESTASI
IBU KETUA TP-PKK KABUPATEN TRENGGALEK

1. Pejuang PAUD dalam ajang Kreativitas Pejuang PAUD III Tahun 2019
2. Penghargaan diterima dari HIMPAUDI Pusat pada tanggal 13 Desember 2019 di Jakarta
3. Pemrakarsa dan Penyelenggara mengenakan busana batik shibori dengan peserta terbanyak di Alun- alun Kab.Trenggalek
4. Penghargaan diterima pada tanggal 21 Desember 2019 dari MURI
5. 1st winner Dekranasda Jatim (Griya Dekranasda Jatim) Tahun 2020
6. Juara 1 Lomba Peragaan Busana Batik Jatim
7. Penghargaan diterima pada tanggal 8 Maret 2020
8. Achievement Figure (Tokoh Wanita Berprestasi) 2017 - 2018
9. Inisiator program innovation of SEPEDA KEREN, RUMAH PEREMPUAN Trenggalek
10. Bunda PAUD Inspiratif
11. Penghargaan diterima pada tanggal 30 Agustus 2020 dari Himpaudi Jatim
12. 3 Terbaik se Indonesia Konten Inspiratif 2021 membacakan Dongeng Anak
13. Penghargaan diterima pada tanggal 15 September 2021
14. Best Women Figure Tahun 2021
15. Penghaargaan diterima pada tanggal 29 Oktober 2021 di Bali
16. Ketua Forikan Terbaik Jawa Timur Dalam Upaya Penurunan Angka Stunting
17. Penghargaan diterima pada tanggal 8 Desember 2021
18. Pemecahan Rekor MURI pembatik SHIBORI bersama 650 Disabilitas Kabupaten Trenggalek

Apa itu Stunting ?

Stunting adalah **kondisi gagal tumbuh** akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama pada balita ditandai dengan tinggi badan tidak sesuai umur (di bawah rata-rata) sehingga menjadi **pendek.**

Status gizi TB/U
Kurang dari
-2 SD

PENYEBAB

1. Pola asuh yang tidak tepat, pendidikan orangtua, pengasuh dan lingkungansekitar (kemiskinan):
2. Asupan makanan tidak bergizi dan kurang dari kebutuhan sehari hari;
3. Higiene dan sanitasi yang kurang baik.

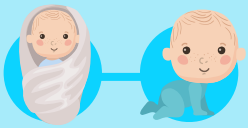
1.000 HPK

Mal nutrisi dapat di cegah Melalui 1.000 Hari Pertama Kehidupan

1.000 HPK

1000 Hari pertama Kehidupan

Pemenuhan Gizi sebagai pondasi Generasi di Masa depan



9 bulan (270 hari)

Dimulai dari masa prakonsepsi

Hingga anak usia 2 tahun

Yangterjadi di 1000 HPK

- Perkembangan anak (motorik,sensorik)
- Pertumbuhan badan (BB,TB)
- Perkembangan metabolisme tubuh
- Pembentukan sistem imun yang kuat

Remaja & Pus WUS

Cukupi kebutuhan gizi - berat badan ideal dan tidak KEK

Minum tablet tambah darah- setiap minggu(52x)

Rencanakan kehamilan dan jarak kehamilan dengan baik

Ibu hamil

Konsumsi makanan bergizi selama kehamilan sesuai dengan kebutuhan sehari.

Minum tablet tambah darah- setiap hari selama 90 hari

Melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 6x

Bufas & Busui

Melakukan inisialisasi Menyusui Dini

Konsumsi makanan bergizi untuk pemulihan pasca melahirkan dan menyusui

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan MPASI yang tepat

Bayi dan Baduta

Pemulihan kebutuhan gizi sesuai usia

Perimbangan dan pemantauan tumbang rutin di Posyandu/mandiri

Imunisasi dasar lengkap,pemberian vitamin A

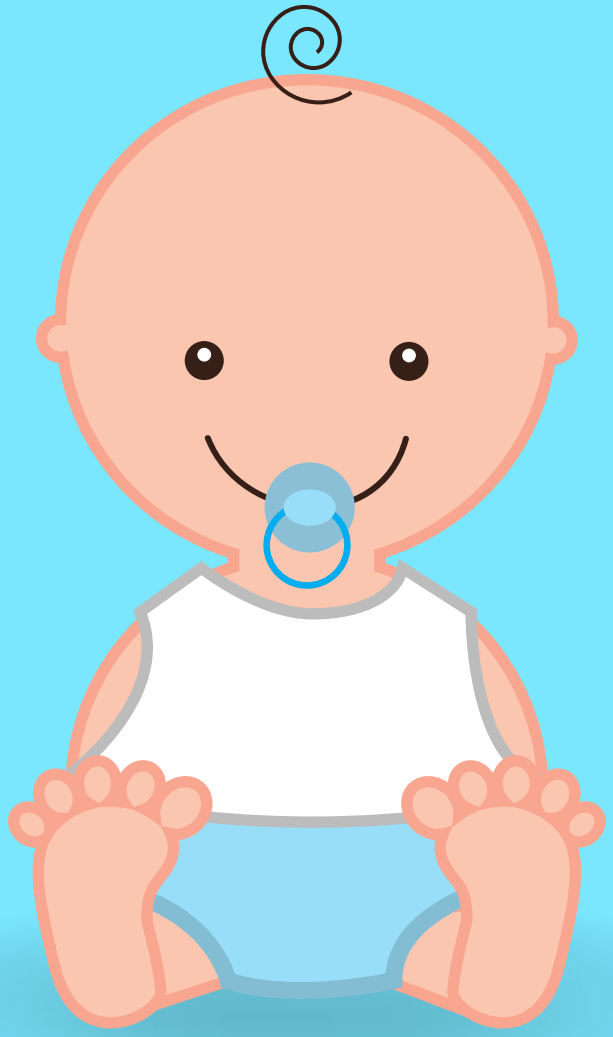
Pemberian ASI exsklusif selama 6 bulan dan MPASI yang tepat

DAFTAR ISI

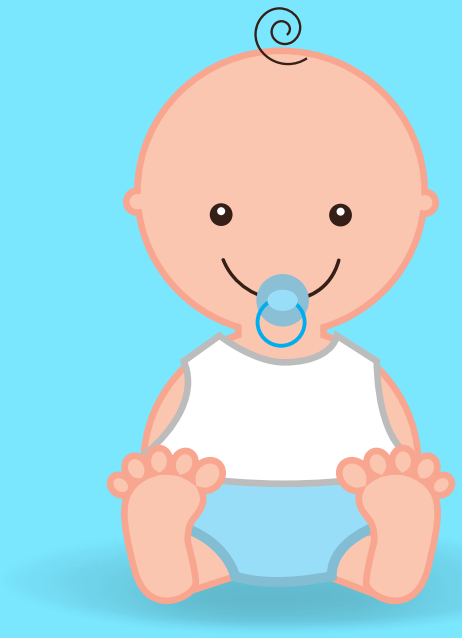
Halaman Judul	i
Halaman Pembuka	ii
Pengantar	iii
Visi Misi PKK Kab. Trenggalek	v
Prestasi Ibu Ketua PKK Kab. Trenggalek	vi
Apa itu Stunting	vii
Daftar Isi	ix
Menu MPASI Usia 6-8 Bulan	1
Cara Memasak BUBUR AYAM	4
Cara Memasak BUBUR LELE	5
Cara Memasak BUBUR PELANGI	6
Cara Memasak LABU JERUK LUMAT	7
Cara Memasak BUBUR SALJU	8
Menu MPASI Usia 9-11 BULAN	9
Cara Memasak PUDING ROTI TAWAR	12
Cara Memasak NASI TIM LABU BAYAM	13
Cara Memasak TIM KENTANG TELUR	14

DAFTAR ISI

Cara Memasak NASI TIM OPOR AYAM	15
Cara Memasak SCHOTEL TAHU	16
Menu MPASI Usia 12-24 BULAN	17
Cara Memasak BIHUN WORTEL TELUR	21
Cara Memasak SOTO TELUR PUYUH	22
Cara Memasak SALAD PELANGI	23
Cara Memasak BOBOR DAUN KELOR	24
Cara Memasak NASI GORENG MENTEGA	18
Menu Ibu Hamil	25
Penutup	ix
Daftar Pustaka	x



MENU MPASI USIA
6-8 BULAN



MENU MPASI USIA 6-8 BULAN

MENU makan yang disusun sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 lahun 2019 tentang

Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Anak usia 6-1 1 bulan membutuhkan energi sebesar 800 kkal. Sebagian besar kebutuhan energi dicukupi dari air susu ibu (ASI), sehingga kebutuhan energi dari MPASI yang dibutuhkan untuk anak usia 6-8 bulan yaitu sebesar 200 kkal/hari.

Tekstur makanan MPASI untuk anak usia 6-8 adalah bubur saring kental. Ketika memberikan makanan, orang tua atau pengasuh perlu memperhatian respons anak pada saat makan. Hal ini dilakukan dengan mengatur jadwal makan, lama pemberian makan (maksimal 30 menil), serta ajarkan anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas (Buku KIA tahun 2021)

MENU MPASI USIA 6-8 BULAN

	08:00 Makan Pagi	10:00 Selingan pagi	19:00 Makan malam
Senin	Bubur ayam bayam	Bubur salju	Bubur labu kangkung
Selasa	Bubur Nila	Alpukat lumat	Bubur kentang hati ayam
Rabu	Tim telur puyuh	Bubur violet	Bubur lele
Kamis	Tim ikan mas	Labu jeruk lumat	Bubur pelangi
Jumat	Tim ayam bayam merah	Pisang lumat	Bubur kentang ikan mujair
Sabtu	Bubur jagung ikan	Melon lumat	Tim katayam
Minggu	Tim telur	Bubur Tosca	Bubur singkong bayam

CARA MEMASAK
BUBUR AYAM

1. Semua bahan dicuci bersih,
2. Rebus air hingga mendidih dalam panci, masukkan beras dan diaduk hingga menjadi nasi lembek (nasi tim);
3. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, gula, dan garam);
4. Tumis bumbu halus hingga harum;
5. Cincang ayam dan sayuran hingga halus,
6. Masukkan ayam cincang ke dalam tumisan bumbu,
7. Tambahkan tempe, bayam, nasi lumat, dan daging ayam yang sudah masak
8. Tambahkan sedikit air dan masak hingga matang,
9. Saring hingga halus;
10. Siap disajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	10	1 sdm	Rp200
Daging ayam	10	1 ruas jari	Rp600
Tempe kedelai murni	10	1 ruas jari	Rp200
Bayam segar	5	5 lembar	Rp100
Minyak	5	1/2 sdt	Rp100
		Total	**Rp1.200**

Nilai Gizi

Energi (kkal)	83	Vit A (µg)	32,4
Protein (g)	4,5	Vit C (µg)	1,6
Karbohidrat (g)	9,2	Vit D (IU)	0,0
serat (mg)	3,1	Zink (mg)	0,5
Lemak (g)	0,2	Zat besi (mg)	0,5
Kalsium (mg)	17,3	Vit E (IU)	0,1

CARA MEMASAK BUBUR LELE

1. Semua bahan dicuci bersih;
2. Rebus air hingga mendidih dalam panci, masukkan beras dan diaduk hingga menjadi nasi lembek (nasi tim);
3. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, gula, dan garam);
4. Cincang ikan lele dan sayuran hingga halus;
5. Tumis bumbu hingga harum;
6. Masukkan ikan lele ke dalamtumisan bumbu;
7. Tambahkan tahu, kangkung, nasi lumat, dan air secukupnya. Masak hingga semua bahan matang;
8. Saring hingga halus;
9. Siap disajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	10	2 sdm	Rp 200
Ikan lele	20	2 ruas jari	Rp500
Kangkung	10	5 lembar	Rp200
Tahu	20	2 ruas jari	Rp200
Minyak	2,5	1/2 sdt	Rp100
		Total	**Rp1.200**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	78	Lemak (g)	2,8
Vit A (ug)	39,0	Zink (mg)	0,3
Protein (g)	4,7	Serat (Mg)	0,4
Vit C (ug)	2,7	Zat Besi (mg)	0,8
Karbohidrat (g)	8,3	Kalsium (mg)	20,5
Vit D (UI)	2,0	Vit E (IU)	0,6

CARA MEMASAK
BUBUR PELANGI

1. Semua bahan dicuci bersih;
2. Rebus air hingga mendidih dalam panci, masukkan beras dan diaduk hingga menjadi nasi lembek (nasi tim);
3. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, gula, dan garam);
4. Cincang hati ayam dan sayuran hingga halus;
5. Tumis bumbu halus hingga harum;
6. Masukkan hati cincang ke dalam tumisan bumbu;
7. Tambahkan tomat, kangkung, dan nasi tim. Beri garam secukupnya dan masak hingga matang;
8. Saring hingga halus;
9. Siap disajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	10	2 sdm	Rp 200
Hati ayam	15	1/4buah	Rp1.000
Kangkung	10	5 lembar	Rp200
Tomat	10	1/4 buah	Rp200
Minyak	2,5	1/2 sdt	Rp100
		Total	**Rp 1.700**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	81	Lemak (g)	2,9
Vit A (µg)	1.737,8	Zink (mg)	0,8
Protein (g)	4,7	Serat (Mg)	0,4
Vit C (µg)	7,9	Zat Besi (mg)	1,5
Karbohidrat (g)	8,8	Kalsium (mg)	10,8
Vit D (UI)	0,0	Vit E (IU)	0,2

CARA MEMASAK LABU JERUK LUMAT

1. Kupas dan cuci labu, ambil dagingnya saja;
2. Potong dadu, lalu masak hingga matang. Tiriskan dan haluskan;
3. Peras jeruk, ambil airnya;
4. Masak santan hingga mendidih, masukkan labu
5. yang sudah dihaluskan;
6. Masukkan jeruk peras, kemudian cek kekentalan;
7. Haluskan masakan hingga lumat;
8. Siap disajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Labu kuning	50	2 potong	Rp 250
Jeruk manis	10	1/4 buah	Rp 500
Santan	5	1 sdm	Rp 1.000
		Total	**Rp 1.760**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	42	Lemak (g)	2,0
Vit A (µg)	201,3	Zink (mg)	0,2
Protein (g)	0,7	Serat (Mg)	2,1
Vit C (µg)	10,4	Zat Besi (mg)	0,8
Karbohidrat (g)	6,3	Kalsium (mg)	11.7
Vit D (IU)	0,0	Vit E (IU)	0,1

CARA MEMASAK BUBUR SALJU

1. Larutkan tepung beras dengan santan, tambahkan sedikit garam, aduk rata;
2. Masak larutan tepung dan beras dengan api sedang, tambahkan daun pandan dan sedikit garam, tunggu hingga mendidih;
3. Setelah bubur lembut dan matang, angkat dan sisihkan;
4. Saus gula merah: Campurkan gula merah dengan air dan pandan pada panci, masak hingga gula larut dan mendidih;
5. Angkat saus gula merah, kemudian saring;
6. Tuangkan bubur salju ke dalam mangkuk dan siram dengan saus gula merah;
7. Siap disajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Tepung beras	5	1/2 sdm	Rp 250
Tepung susu	5	1/2 sdm	Rp 1000
Gula aren	5	1 sdm	Rp 200
		Total	**Rp 1.450**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	40	Vit A (µg)	0,0
Protein (g)	0,4	Vit C (µg)	0,1
Karbohidrat (g)	8,8	Vit D (IU)	0,0
Lemak (g)	0,4	Zink (mg)	0,1
Serat (mg)	0,1	Zat Besi (mg)	0,1
Kalsium (mg)	19,4	Vit E (IU)	0,0

MENU MPASI USIA

9-11 BULAN

MENU MPASI USIA 9-11 BULAN

MENU makan yang disusun sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 tahun 2019 tentang

Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

Anak usia 6-11 bulan membutuhkan energi sebesar 800 kkal. Sebagian besar kebutuhan energi dicukupi dari air susu ibu (ASI, sehingga kebutuhan energi dari MPASI yang dibutukan untuk anak usia 6-8 bulan yaitu sebesar 300 kkal/hari.

Tekstur makanan MPASI untuk anak usia 9-11 adalah makanan cacah/cincang. Dalam memberikan makanan, orangtua atau pengasuh perlu memperhatikan respons anak pada saat makan.
Hal ini dilakukan dengan mengatur jadwal makan, lama pemberi makan (maksimal 30 menit), serta ajarkan anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas (Buku KIA tahun 2021).

MENU MPASI USIA 9-11 BULAN

	08:00 Makan Pagi	10:00 Selingan pagi	13:00 Makan siang	15:00 Selingan siang	19:00 Makan malam
Senin	Nasi tim bobor kakap kangkung	Schotel tahu	Nai tim labu bayam	Puding roti tawar	Nasi tim ayam jamur
Selasa	Nasi tim abata	Puding Biskuit coklat	Mie carbonara bayam	Bola tempe	Misoa cah telur
Rabu	Tim kentang telur	Talam pisang	Nasi tim ikan kakap	Puding roti tawar	Nasi tim ayam sawi
Kamis	Nasi tim teri labu siam	Puding labu kuning	Tim ubi telur bayam	Roti kukus pisang	Nasi tim ayam jagung
Jumat	Nasi tim telur kangkung	Kue pisang marie	Nasi tim ikan lele	Bubur singkong	Tim makaroni ayam tahu
Sabtu	Nasi tim ikan kembung	Puding pepaya	Nasi tim gurih telur	Bubur singkong gurih	Tim ubi ayam pelangi
Minggu	Tim kentang semur telur	Bubur biskuit santan	Nasi tim opor ayam	Pisang salju	Bola-bola ubi ikan

CARA MEMASAK PUDING ROTI TAWAR

1. Potong-potong roti tawar;
2. Campurkan roti tawar, telur, agar-agar plan, dan gula pasir. aduk rata dan tambahkan santan;
3. Masukkan cetakan yang tersedia di rumah;
4. Kukus hingga matang;
5. Sajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Roti tawar kupas	5	1/2 lembar	Rp 750
Telur ayam	5	1/8 butir	Rp200
Santan	2,5	2,5 sdm	Rp500
Agar-Agar plan	2	1 sdt	Rp1000
Gula Pasir	3	1 sdt	Rp 100
		Total	**Rp 2.250**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	35	Lemak (g)	0,8
Vit A (µg)	9,5	Zink (mg)	0,1
Protein (g)	1,1	Serat (mg)	0,4
Vit C (µg)	0,0	Zat besi (mg)	0,1
Karbohidrat (g)	5,7	Kalsium (mg)	3,1
Vit D(IU)	0,1	Vit E(IU)	0,1

CARA MEMASAK NASI TIM LABU BAYAM

1. Rebus air hingga mendidih dalam panci, masukkan beras dan diaduk hingga menjadi nasi lembek (nasi tim),
2. Cincang halus bayam hijau dan labu siam,
3. Haluskan bumbu (bawang putih, bawang merah, kemiri, ketumbar, kencur gula, dan garam);
4. Tumis dengan minyak bumbu halus dan tambahkan air sedikit,
5. Masukkan nasi tim dan sayuran, setelah beberapa saat masukkan santan kental lalu aduk hingga rata;
6. Kocok telur. Panaskan minyak di wajan, dadar telur hingga matang;
7. Telur dadar diiris-iris halus seperti mie;
8. Sajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	15	1,5 sdm	Rp 200
Bayam	5	10 lembar	Rp 100
Labu siam	5	2 potong	Rp 100
Santan	5	1/2 sdm	Rp 200
Telur ayam	10	1/4 butir	Rp 750
Minyak	2,5	1/2 sdt	Rp 100
		Total	**Rp 1.450**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	98	Lemak (g)	12,8
Vit A (µg)	171,4	Zink (mg)	0,3
Protein (g)	2,5	Serat (mg)	0,3
Vit C (µg)	2,0	Zat besi (mg)	0,4
Karbohidrat (g)	4,0	Kalsium (mg)	18,4
Vit D (IU)	0,8	Vit E (IU)	0,2

CARA MEMASAK
TIM KENTANG TELUR

1. Cuci semua bahan hingga bersih;
2. Kupas kentang dan wortel lalu potong dadu kecil;
3. Rebus kentang, wortel dan ayam, tiriskan;
4. Haluskan kentang, wortel dan ayam hingga lumat, aduk hingga rata;
5. Kocok telur hingga berbuih;
6. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, garam, dan gula). Tumis hingga wangi;
7. Masukkan kentang, wortel, ayam,dan telur, Aduk hingga rata
8. Sajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Kentang	15	2 potong	Rp500
Ayam	10	1 potong	Rp 750
Wortel	5	1 potong	Rp 100
Telur Ayam	10	1/4 butir	Rp 250
		Total	**Rp 1.600**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	60	Lemak (g)	3,0
Vit A (µg)	622,9	Zink (mg)	0,3
Protein (g)	4,3	Serat (mg)	0,2
Vit C (µg)	2,3	Zat besi (mg)	0,3
Karbohidrat (g)	3,8	Kalsium (mg)	7,1
Vit D(IU)	0,1	Vit E(IU)	0,2

CARA MEMASAK NASI TIM OPOR AYAM

1. Cuci semua bahan hingga bersih,
2. Rebus air hingga mendidih dalam panci. Masukkan beras dan aduk hingga menjadi nasi lembek (nasi tim);
3. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, gula, dan garam);
4. Geprek lengkuas dan sereh;
5. Cincang halus daging ayam, tahu, dan tomat;
6. Masukkan nasi tim, daging ayam yang dicincang halus, bumbu halus, lengkuas, sereh, dan salam. Masak hingga setengah matang;
7. Kemudian masukkan santan, tahu, dan tomat cincang ke dalam nasi tim. Aduk pelan- pelan hingga matang,
8. Sajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	15	1,2 sdm	Rp 300
Daging Ayam	10	1/2 potong	Rp 500
Santan	5	1/2 sdm	Rp 500
Tahu	5	1/2 ruas jari	Rp 100
Tomat	5	1/8 buah	Rp 100
		Total	**Rp 1.500**

Nilai Gizi

Energi (kkal)	91	Lemak (g)	2,6
Vit A (µg)	8,3	Zink (mg)	0,4
Protein (g)	4,2	Serat (mg)	0,3
Vit C (µg)	1,0	Zat besi(mg)	0,6
Karbohidrat (g)	12,4	Kalsium (mg)	8,1
Vit D(IU)	0,0	Vit E(IU)	0,0

CARA MEMASAK SCHOTEL TAHU

1. Rebus air hingga mendidih dalam panci, masukkan beras dan diaduk hingga menjadi lembek (nasi tim);
2. Cincang halus wortel, rebus hingga empuk;
3. Haluskan tahu;
4. Campur semua bahan jadi satu (nasi tim, wortel matang, serta tahu lumat). Tambahkan telur dan bumbu (bawang putih, bawang merah, garam, gula), lalu aduk hingga rata;
5. Masukkan adonan dalam cetakan yang ada di rumah dan kukus hingga matang;
6. Sajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	5	1/2 sdm	Rp 100
Tahu	5	1 potong	Rp 100
Wortel	5	1 potong	Rp 100
Telur ayam	10	1/4 butir	Rp 400
		Total	**Rp 700**

Nilai Gizi

Energi (kkal)	31	Lemak (g)	0,8
Vit A (µg)	48,8	Zink (mg)	0,2
Protein (g)	1,4	Serat (mg)	0,2
Vit C (µg)	0,2	Zat besi (mg)	0,4
Karbohidrat (g)	4,3	Kalsium (mg)	10,0
Vit D(IU)	0,1	Vit E (IU)	0,2

MENU MPASI USIA

12-24 BULAN

MENU MPASI USIA 9-11 BULAN

Menu makqn yqng disusun sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 tahun 2019 tentang

Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

Anak usia 12-24 bulan membutuhkan energi sebesar 1.350 kkal. Sebagian besar kebutuhan energi dicukupi dari air susu ibu (ASI). sehingga kebutuhan energi dari MPASI yang dibutukan untuk anak usia 12-24 bulan yaitu sebesar 550 kkal/hari.

Tekstur makanan untuk MPASI usia 12-24 bulan berupa makanan keluarga. Dalam memberikan makanan, orangtua dan pengasuh harus memperhatikan respons anak pada saat makan yaitu dengan jadwal teratur, lama pemberian makan maksimal 30 menit, serta ajarkan anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas (Buku KIA tahun 2021).

MENU MPASI USIA 12-24 BULAN

	08:00 Makan Pagi	10:00 Selingan pagi	13:00 Makan siang	15:00 Selingan siang	19:00 Makan malam
Senin	Bubur bayam semarang	Tahu sakura	Bihun wortel	Bubur salju saus apel gula aren	Semur buncis
Selasa	soto telur puyuh	Bakwan jagung	Capcay bakso	Bubur kacang tosca	Selat solo sukun
Rabu	Bobor daun kelor	Puding jelita	Krim jagung	Terung krispi	Orak arik sayur tempe
Kamis	Singkong opor	Roti panggang	Tumis udang kacang panjang	Jagung susu	Nasi uduk suwir
Jumat	Omlet mie	Stik kentang	Lodeh tempe	Pancake pisang	Pepes ikan tahu
Sabtu	Sup bola bola udang	Salad pelangi	Sate ikan	Kolak ubi jalar	Nasi goreng mentega
Minggu	Bubur singkong	Tahu bantal	Ayam cah jamur	Roti lapis kacang	Ayam mentega

CARA MEMASAK BIHUN WORTEL TELUR

1. Semua bahan dicuci bersih
2. Rendam bihun ke dalam air panas hingga mengembang
3. Tumis bumbu (bawang merah, kemiri, merica, dan garam) hingga harum. Masukkan irisan wortel dan daun bawang, masak hingga setengah matang
4. Masukkan telur ayam, lalu masak secara orak-arik
5. Masukkan bihun, tambahkan kecap manis. Aduk hingga rata dan angkat
6. Siap sajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Bihun	20	1/2 ikat	Rp 1.250
Telur ayam	45	3/4 butir	Rp 400
Wortel	5	1 potong	Rp 200
Minyak	2	1sdt	Rp 200
Daun bawang	5	1 lembar	Rp 200
		Total	**Rp 2.250**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	166	Lemak (g)	6,8
Vit A (µg)	169	Zink (mg)	0,6
Protein (g)	5,8	Serat (mg)	0,5
Vit C (µg)	0,7	Zat besi (mg)	0,8
Karbohidrat (g)	19,2	Kalsium (mg)	25,9
Vit D (IU)	0,4	Vit E (IU)	1,0

CARA MEMASAK SOTO TELUR PUYUH

1. Semua bahan dicuci bersih;
2. Rendam soun ke dalam air panas hingga mengembang, lalu angkat dan tiriskan;
3. Masak air hingga mendidih dan masukkan bumbu (bawang merah, bawang putih, kunyit, dan jahe) yang sudah ditumis;
4. Masukkan kol, tauge, soun, dan santan. Masak hingga matang;
5. Siap untuk disajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	10	5 sdm	Rp 500
Soun	2	1 sendok	Rp 200
Kol	3	1 sdm	Rp 200
Tauge	3	1/2 sdm	Rp 100
Santan	10	2,5 sdm	Rp 250
Telur puyuh	10	3 butir	Rp 1.200
Tempe Kedelai	10	1/2 potong	Rp 400
Minyak	2	1 sdt	Rp 200
		Total	**Rp3.050**

Nilai Gizi

Energi (kkal)	109	Lemak (g)	5.0
Vit A (µg)	54,5	Zink (mg)	0,5
Protein (g)	4,2	Serat (mg)	0,5
Vit C (µg)	0,9	Zat besi (mg)	0,8
Karbohidrat(g)	12,2	Kalsium (mg)	18,8
Vit D (IU)	0,5	Vit E (IU)	0,2

CARA MEMASAK SALAD PELANGI

1. Cuci semua bahan hingga bersih
2. Potong bahan sesuai selera
3. Memasukan susu dan mayones ke dalam potongan buah
4. Siap untuk di sajikan

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Pepaya	10	1/8 potong	Rp 500
Melon	20	1/4 potong	Rp 500
Mangga masak	10	1/8 potong	Rp 500
Tepung susu	5	1 sdm	Rp 1000
Mayones	2	1 sdt	Rp 1000
		Total	**Rp3.500**

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	57	Lemak (g)	2,8
Vit A (µg)	83,4	Zink (mg)	0,2
Protein (g)	1,4	Serat (mg)	0,4
Vit C (µg)	12,9	Zat besi(mg)	0,5
Karbohidrat(g)	6,9	Kalsium (mg)	44,6
Vit D(IU)	0,4	Vit E (IU)	1,5

CARA MEMASAK BOBOR DAUN KELOR

A.BOBOR DAUN KELOR

1. Semua bahan dicuci hingga bersih;
2. Rebus air hingga mendidih, masukkan daun kelor, santan dan bumbu halus (bawang merah, bawang putih, kencur, ketumbar, dan garam). Aduk dan tunggu hingga matang;
3. Siap untuk disajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Beras	15	1,5 sdm	Rp 500
Daun Kelor Mentah	5	10 lembar	Rp 500
Santan	5	2 sdm	Rp 600
Ikan lele	15	1/2 ekor	Rp 1.500
Minyak	3	1/2 sdt	Rp 100
Buah pir	20	1/4 buah	Rp 500
		Total	**Rp3.700**

B. IKAN LELE

1. Rendam ikan lele ke dalam bumbu (bawang putih, kunyit, ketumbar dan garam) yang sudah dihaluskan hingga meresap;
2. Panaskan minyak kemudian goreng lele hingga matang dan tiriskan
3. Siap untuk disajikan.

Nilai Gizi			
Energi (kkal)	110	Lemak (g)	3,9
Vit A (µg)	37,4	Zink (mg)	0,3
Protein (g)	3,6	Serat (mg)	0,9
Vit C (µg)	2,8	Zat besi(mg)	0,3
Karbohidrat (g)	15,1	Kalsium (mg)	12,1
Vit D (IU)	1,5	Vit E (IU)	0,4

CARA MEMASAK NASI GORENG MENTEGA

1. Tumis bumbu (bawang merah, bawang putih, dan garam) yang sudah dihaluskan hingga harum;
2. Kemudian masukkan telur sambil diorak-arik. Masukkan nasi, sosis, tomat, dan selada yang sudah diiris. Aduk hingga matang dan tercampur merata.
3. Siap untuk disajikan.

Bahan Makanan	Berat (gram)	URT	HARGA
Nasi	25	2 1/2 sdm	Rp 500
Telur	25	1/2 butir	Rp 800
Sosis ayam	10	1/2 buah	Rp 750
Tomat	10	1/8 butir	Rp 200
Selada Mentah	10	1 lembar	Rp 200
Margarin	5	1 sdt	Rp 100
		Total	**Rp2.550**

Nilai Gizi

Energi (kkal)	169	Lemak (g)	8,3
Vit A (µg)	63,3	Zink (mg)	0,7
Protein (g)	6,4	Serat (mg)	0,3
Vit C (µg)	2,1	Zat besi (mg)	0,6
Karbohidrat (g)	16,7	Kalsium (mg)	16,8
Vit D(IU)	0,3	Vit E (IU)	0,7

MENU
IBU HAMIL

	08:00 Makan Pagi	10:00 Selingan pagi	13:00 Makan siang	15:00 Makan sore	19:00 Makan malam
Senin	Nasi Goreng Mentega,dll	Steak kentang	Nasi jagung, pepes pindang	Puding mangga vla susu	Lontong opor
Selasa	Soto ayam semarang, dll	Risol Ayam kentang	Nasi lodeh,tahu krispi	sop buah pelangi	Nasi bobor bayam
Rabu	Mie goreng seafood dan Pisang	Puding labu kuning santan	Nasi gandon tahu jamur	wedang pisang roti	Nasi kari lele tempe
Kamis	Kentang ayam rebus,ayam goreng dll	Dadar gulung zebra	Nasi tempe bacem, cah kangkung	Wedang angsle	Nasi Merah
Jumat	Nasi ayam Tahu kecap	Ubi goreng	Nasi asem asem pelangi	Roti lapis coklat dan kolak	Nasi capcay, Tempe bakar
Sabtu	Nasi uduk tumis buncis	Jagung susu keju	Nasi bayam telur ceplok	Donat kentang	Nasi orak arik sayur
Minggu	Kwetiaw spesial	Bakwan jagung	Nasi ikan mujair bakar	Pisang goreng salju	Nasi ayam tepung mentega

MENU SEHARI IBU HAMIL

Zat Gizi	AKG Ibu hamil	Penambahan Nilai Gizi	Total
Energi (kkal)	2.250	+300	2.550
Protein (g)	60	+10	70
Lemak (g)	65,3	+2,3	67,3
Karbohidrat (g)	360	+40	400

BAHAN MAKANAN YANG DI ANJURKAN

1. Karbohidrat: gandum stuh, cat, beras, kentang, singkong, dan roti;
2. Protein hewani: ikan, daging unggas tanpa kulit, dan telur;
3. Protein nabati: kacang-kacangan segar, tahu dan tempe yang diolah tanpa garam dapur;
4. Semua sayuran segar;
5. Semua buah-buahan segar;
6. Lemak minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega.

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DI ANJURKAN

1. Karbohidrat : biskuit,krakers dan kue yang di awetkan menggunakan natrium dan nasi uduk;
2. Protein hewani : daging merah bagian lemak,ikan kaleng,kornet,sosis, ikan asap, ati, ampela, dan olahan daging dengan natrium;
3. Protein nabati: olahan kacang yang diawetkan dan mendapatkan campuran natrium;
4. Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur;
5. Buah-buahan kaleng, asinan, dan manisan buah;
6. Mayones;
7. Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet;
8. Bumbu vetsin, kecap, saus, dan bumbu instan.

PENUTUP

BUKU resep makanan ini diharapkan dapat membantu anggota keluarga di rumah untuk dapat menyiapkan hidangan lezat dan sehat bagi baduta stunting, makanan harian Ibu Hamil KEK, Anemia, dan komorbid dengan harga terjangkau serta bernutrisi tinggi.

"Masakan lezat dan sehat pangkal Ibu Hamil dan Baduta tumbuh sehat dan kuat"

Gotong Royong Wujudkan Zero Stunting !

Daftar Pustaka

Ariati, Ni Nengah, et al. 2020. Buku Soku Antropometri Gizi Anak PAUD. Malang: Inteligensia Media (Kelompok Penerbit Intrans Publishing).

Dieny, Fillah Fithra, et al. 2019. Pendidikan Gizi Ibu Hamil, Ibe, Menyusui dan Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting. Semarang: Fokultas Keusikteran Universitas Diponegoro.

Hardinsyah M, Supariasa ID. 2016. ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Irwan, Irwan. 2019. "Pemberian Pmt Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal pada Balita Stunting dan Gizi Kurang" dalam Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat) 8.2: 139-150.

Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. 2020. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak.

Nurlinda, Andi. 2013. Gizi dalam Siklus Daur Kehidupan: Seri Baduta (Untuk Anak 1-2 Tahun). Yogyakarta: Penerbit Andi.

Persatuan Ahli Gizi dan Asosiasi Dietisien Indonesia. 2019. Penuntun Diet Terapi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
Pritasari, Damayanti, Didit, Lestari, Nugraheni Tri. 2017. Gizi dalam Daur Kehidupan
Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Sjarif, Damayanti Rusli, et al. 2015. Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Be Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. Jakarta: UKK Nutrisi dan penyakitan Metabolik IDAI.
UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI.

Supariasa, I. Dewa Nyoman, et al. 2016. Penilaían Status Gizi. Jakarta:
Buku Kedokteran EGC.