

PENGEMBANGAN RESEP MAKANAN BERGIZI UNTUK IBU HAMIL & BALITA

Dengan Memanfaatkan Pangan Lokal Kaya Gizi



PENGEMBANGAN RESEP MAKANAN BERGIZI UNTUK IBU HAMIL & BALITA

Dengan Memanfaatkan Pangan Lokal Kaya Gizi

TIM PENYUSUN

GA. Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes.

Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes.

Prof. dr. Pande Putu Januraga, S.Ked., M.Kes., Dr.PH

Dr. I Putu Suraoka, S.ST, M.Kes

Dr. Ni Ketut Sutiari, SKM., M.SI

I Putu Dedy Kastama Hardy, SKM, MPH

Ns. Ni Putu Wiwik Oktaviani, M.Kep

Dr. Kadek Tresna Adhi, SKM., M.Kes

I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih, S.KM, M.Kes

Mellysa Kowara, MScPH

Betty Oktaviana, S.Keb., Bd., M.KM

Ni Kadek Sudastri, SKM



PENERBIT

Baswara Press

Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx, Denpasar, Bali - Indonesia

(0361) 6209990

(+62) 858-5896-2311

info@baswarapress.com

baswarapress@gmail.com

PENGEMBANGAN RESEP MAKANAN BERGIZI UNTUK IBU HAMIL & BALITA

Dengan Memanfaatkan Pangan Lokal Kaya Gizi

Tim Penyusun : GA. Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes.
Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes.
Prof. dr. Pande Putu Januraga, S.Ked., M.Kes., Dr.PH
Dr. I Putu Sairaoka, S.ST, M.Kes
Dr. Ni Ketut Sutiari, SKM., M.SI
I Putu Dedy Kastama Hardy, SKM, MPH
Ns. Ni Putu Wiwik Oktaviani, M.Kep
Dr. Kadek Tresna Adhi, SKM., M.Kes
I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih, S.KM, M.Kes
Mellysa Kowara, MScPH
Betty Oktaviana, S.Keb., Bd., M.KM
Ni Kadek Sudastri, SKM

ISBN Cetak : 978-623-88210-7-5

ISBN PDF : 978-623-88210-8-2 (PDF)

Ukuran : 21 cm x 29,7 cm; ix +102 halaman

Hak Cipta © November 2022

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Pertama kali diterbitkan di Indonesia dalam Bahasa Indonesia oleh Baswara Press. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis.

Desain Sampul dan Layout: Martin Rinaldi Pasaribu

Penerbit

Baswara Press

IKAPI: 037/BAI/2023

Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx, Denpasar - Bali

(0361) 6209990 | (+62) 858-5896-2311 | info@baswarapress.com | baswarapess@gmail.com

Diterbitkan atas kerjasama dengan:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi,

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN),

Universitas Udayana, Universitas Dhyana Pura, Stikes Wira Medika Bali, dan Poltekkes Kemenkes

Denpasar

Kata Pengantar

Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Upaya perbaikan status gizi masyarakat akan memberikan kontribusi nyata bagi tercapainya tujuan pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita dan Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Upaya perbaikan gizi bagi kelompok rawan gizi di Indonesia terus digalakkan, terutama pada bumil dan balita. Kelompok bumil dan balita merupakan kelompok yang cukup rawan untuk mengalami kekurangan gizi, karena itu perlu mendapat perhatian besar guna melahirkan generasi yang berkualitas di masa yang akan datang.

Pendidikan gizi dalam pemberian makanan tambahan lokal bagi bumil dan balita merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat desa dalam menyediakan asupan gizi bumil dan balita dalam masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) untuk melahirkan generasi yang berkualitas.

Asupan gizi dari makanan dengan bahan makanan lokal merupakan bentuk pendidikan dan intervensi gizi pada bumil dan balita sekaligus sebagai upaya peningkatan ekonomi masyarakat. Untuk dapat terlaksananya pendidikan gizi dalam pemberian makanan tambahan lokal bagi bumil dan balita secara efektif dan efisien diperlukan adanya Petunjuk Teknis bagi pelaksana kegiatan dan semua pihak terkait. Ruang lingkup petunjuk teknis ini mencakup hal-hal yang berkaitan dengan prinsip, penyelenggaraan serta pemantauan dan evaluasi pemberian makanan berbasis pangan lokal.

Denpasar, Oktober 2022

Penyusun,

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Singkatan.....	vii
Pengertian	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Deskripsi Singkat	3
C. Manfaat.....	3
D. Tujuan Pembelajaran.....	3
E. Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	3
BAB II GIZI SEIMBANG	4
A. Pesan Dasar Gizi Seimbang	4
B. Gizi Seribu Hari Pertama Kehidupan	4
C. Pemberian Makanan Tambahan (PMT).....	7
BAB III GIZI SEIMBANG IBU HAMIL.....	9
A. Materi Pokok Gizi Seimbang Ibu Hamil	9
B. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil.....	10
C. Pengaruh Gizi pada kehamilan	11
D. Penilaian Status Gizi Ibu Hamil.....	11
E. PMT Ibu Hamil	12
BAB IV GIZI SEIMBANG BALITA.....	13
A. Prinsip Gizi Seimbang Balita	13
B. Faktor yang memengaruhi Status Gizi Balita	15
C. Kebutuhan Gizi Bayi dan Balita.....	16

1. Energi.....	16
2. Karbohidrat.....	16
3. Protein	17
4. Lemak	17
5. Serat	18
6. Vitamin dan Mineral	18
BAB V PEMANFAATAN PANGAN LOKAL UNTUK PMT	19
A. Pendahuluan.....	19
B. Prinsip dan Persyaratan Makanan Tambahan Lokal.....	19
1. Prinsip Pemberian Makanan Tambahan Lokal.....	19
2. Persyaratan Makanan Tambahan Lokal	20
3. Standar Porsi	22
BAB VI CONTOH MENU UNTUK MAKANAN TAMBAHAN LOKAL BALITA DAN IBU HAMIL	23
A. Anak Balita	23
1. Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Bayi Usia 6 – 8 Bulan	23
2. Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Bayi Usia 9 – 12 Bulan	23
3. Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Bayi Usia 12 – 59 Bulan	23
B. Ibu Hamil	24
1. Contoh Menu A :	24
2. Contoh Menu B :	24
BAB VII RESEP MAKANAN BERGIZI DARI PANGAN LOKAL UNTUK BALITA DAN IBU HAMIL	25
A. Resep Menu Makanan Untuk Anak Balita (Menu 1).....	25
B. Resep Menu Makanan Untuk Anak Balita (Menu 2).....	26
C. Snack Sehat Untuk Balita/Ibu Hamil	29
D. Aneka Bubur Susu Untuk Bayi	35

E. Hidangan Terpadu Untuk Balita	51
F. Standard porsi ibu hamil, Siklus Menu dan Resep	53
BAB VIII RESEP PANGAN LOKAL DESA ABABI.....	71
1. Stik daun kelor.	79
2. Ikan Tumis Daun Kelor.....	79
3. Kue Kering Daun Kelor.....	80
4. Telur Kukus Daun Kelor.....	81
5. Bolu Daun Kelor.....	81
6. Nugget Tahu <i>Wearesovegan.com</i>	87
7. Lumpia Tahu <i>hopback.co.id</i>	88
8. TAHU BRINTIK MAYO	88
Bahan :.....	96
Cara Membuat :.....	96
BAB IX PENUTUP.....	99

Daftar Singkatan

Balita : Bawah Lima tahun

PMT : Pemberian Makanan Tambahan

Bumil : Ibu Hamil

SD : Standar Deviasi

BGM : Bawah Garis Merah

Pengertian

1. Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin/ jabang bayi. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT).
2. Balita sasaran adalah balita usia 6-59 bulan.
3. Balita gizi kurang adalah balita dengan status gizi kurang berdasarkan indikator BB/U dengan nilai z score: -2 SD sampai dengan <-3 SD.
4. Balita kurus adalah balita dengan status gizi kurang berdasarkan indikator BB/PB atau BB/TB dengan nilai z-score: -2 SD sampai dengan <-3 SD.
5. Balita 2 T adalah balita dengan hasil penimbangan yang tidak naik berat badannya 2 kali berturut-turut pada Kartu Menuju Sehat (KMS).
6. Balita Bawah Garis Merah (BGM) adalah balita yang berat badannya berada di bawah garis merah pada KMS.
7. 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.
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 lokal adalah bahan makanan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.
11. Makanan pabrikan adalah makanan jadi hasil olahan pabrik
12. Hari Makan Anak (HMA) adalah jumlah hari makan balita usia 6-59 bulan yang mendapat makanan tambahan pemulihan berbasis bahan makanan/makanan lokal yakni sekali sehari selama 90 hari berturut-turut.
13. 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.

14. Pemberian Makanan Lokal adalah pemberian makanan lengkap sekali makan untuk ibu hamil dan balita yang berasal dari bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.
15. Makanan Lengkap adalah menu makanan lengkap sekali makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah.
16. Makanan Lokal Untuk Balita berupa makanan lengkap yang terbuat dari bahan makanan lokal dengan kandungan zat gizi yang sesuai untuk diberikan kepada balita usia 6-59 bulan untuk mencukupi kebutuhan gizi.
17. Makanan Lokal Untuk Ibu Hamil berupa makanan lengkap yang terbuat dari bahan makanan lokal dengan kandungan zat gizi yang sesuai untuk diberikan kepada ibu hamil.

BAB I

Pendahuluan



BAB I PENDAHULUAN

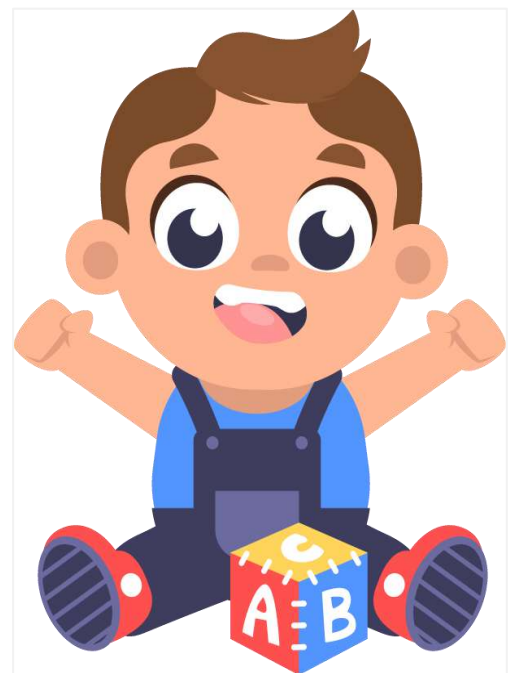
A. Latar Belakang

Salah satu sasaran dari 4 sasaran pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2010-2014 adalah menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi 15% dan menurunkan prevalensi pendek menjadi 32%.

Prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan sebesar 30,8% pada tahun 2018 menjadi 24,4% pada tahun 2021. Provinsi Bali juga menjadi provinsi dengan penurunan stunting sebesar 21,9% pada tahun 2018 menjadi 10,9% pada tahun 2021 berdasarkan hasil SSGI tahun 2021. Kabupaten Karangasem dan Klungkung merupakan 2 kabupaten dengan prevalensi stunting tertinggi di Bali yaitu 22,9 % dan 19,4% (SSGI, 2021).

Pemerintah telah mengeluarkan beberapa kebijakan dan regulasi yang diharapkan dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting, dilakukan secara terpadu mencakup intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Penyelenggaraan kerangka intervensi dilakukan secara konvergen dengan menyelaraskan berbagai sumber daya untuk mencapai tujuan pencegahan stunting. Konvergensi dilakukan mulai dari tahap perencanaan, penganggaran, pelaksanaan, sampai monitoring evaluasi (TNP2K, 2018).

Usia balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Oleh karena itu, kelompok usia balita perlu mendapat perhatian, karena merupakan kelompok yang rawan terhadap kekurangan gizi. Untuk mengatasi kekurangan gizi yang terjadi pada kelompok usia balita perlu diselenggarakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan. PMT Pemulihan bagi anak usia 6-59 bulan dimaksudkan sebagai tambahan, bukan sebagai pengganti makanan utama sehari-hari. PMT Pemulihan dimaksud berbasis bahan makanan lokal dengan menu khas daerah yang disesuaikan dengan



kondisi setempat (Ditjen Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak Kementerian Kesehatan RI 2011).

Usia balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Oleh karena itu, balita merupakan kelompok yang rawan terhadap kekurangan gizi. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu diselenggarakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). PMT bagi anak usia 6-59 bulan dimaksudkan sebagai makanan tambahan, bukan sebagai pengganti makanan utama. PMT berbasis pangan lokal adalah makanan tambahan yang diolah menggunakan bahan makanan khas daerah yang disesuaikan dengan kondisi setempat (<http://gizi.poltekkes-smg.ac.id>).

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu, keamanan pangan, dan mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. PMT diberikan pada saat posyandu. Posyandu di Desa Gumiwang balita rutin dilaksanakan setiap tanggal 18 namun pemberian PMT belum dilaksanakan secara rutin. Hal ini dikarenakan berbagai faktor antara lain anggaran dana yang dialihkan untuk keperluan Covid-19 dan kesibukan kader yang tidak memungkinkan untuk menyediakan PMT. Selain itu, PMT yang diberikan dengan menu berulang dapat menyebabkan balita bosan.

Pangan lokal adalah bahan pangan yang diproduksi dan dapat ditemukan dengan mudah di sekitar masyarakat daerah tertentu. Melalui pemaksimalan pangan lokal, masyarakat dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan mudah. Hal ini dikarenakan kandungan nutrisi karbohidrat, protein, dan lemak dapat ditemukan dengan mudah pada pangan lokal bahkan dengan karakteristik daerah yang berbeda (Anita & Sutrisno, 2022). Meskipun begitu, daya terima pangan lokal masih rendah dimasyarakat terbukti dari penelitian yang menunjukkan bahwa kue pia tanpa substitusi pangan lokal mempunyai daya terima lebih tinggi 5-10% dibandingkan kue pia dengan substitusi tepung tiram (Mustamin et al., 2019). Dikarenakan hal tersebut, pengembangan pangan bergizi untuk ibu hamil dan balita dengan memanfaatkan bahan makanan lokal kaya gizi di 10 desa pilihan Kabupaten Karangasem dan Klungkung perlu dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki.

B. Deskripsi Singkat

Modul ini membahas konsep Pengembangan Makanan Bergizi Untuk Ibu Hamil Dan Balita Dengan Memanfaatkan Pangan Lokal Kaya Gizi sehingga nantinya dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Manfaat

Modul ini diharapkan bermanfaat untuk membekali ibu rumah tangga dalam mengembangkan dan memanfaatkan pangan lokal bergizi menjadi makanan bergizi sehingga memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan balita dapat mencegah dan mengontrol faktor risiko stunting.

D. Tujuan Pembelajaran

1) Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta mampu mengaplikasikan pengembangan dan pemanfaatan pangan lokal bergizi menjadi makanan bergizi sehingga memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan balita dapat mencegah dan mengontrol faktor risiko stunting.

2) Indikator Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta pelatihan dapat:

- a) Menjelaskan konsep gizi seimbang
- b) Menjelaskan konsep gizi seimbang Ibu hamil
- c) Menjelaskan konsep gizi seimbang balita
- d) Menjelaskan konsep pemanfaatan pangan lokal untuk PMT
- e) Menjelaskan contoh Menu Makanan Tambahan Lokal untuk ibu hamil dan balita

E. Materi Pokok dan Sub Materi Pokok

- a) Konsep Gizi Seimbang
- b) Konsep Gizi Seimbang Ibu Hamil
- c) Konsep Gizi Seimbang Balita
- d) Konsep Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk PMT
- e) Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Ibu Hamil Dan Balita

BAB II

Gizi Seimbang



BAB II GIZI SEIMBANG

A. Pesan Dasar Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit).

Ada 13 Pesan umum Gizi Seimbang, yaitu:

1. Makan aneka ragam makanan
2. Makan makanan yang memenuhi kebutuhan energi
3. Makan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi lemak seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makan makanan sumber zat besi
7. Beri ASI pada bayi sampai umur enam bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Beraktifitas fisik dan olah raga secara teratur
11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan
13. Baca label pada makanan kemasan.



B. Gizi Seribu Hari Pertama Kehidupan

Seribu hari pertama kehidupan anak (1000 HPK) adalah sejak hari pertama kehamilan sampai anak umur dua tahun yang dapat menentukan masa depan

manusia. Seribu hari pertama kehidupan sendiri terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi lahir yang disebut juga dengan “*golden period*” karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat dan apabila tidak dimanfaatkan akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen (Achadi, 2014). Periode 1000 hari pertama sering disebut *window of opportunities* atau sering juga disebut periode emas (*golden period*) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting. Jika pada rentang usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status gizi anak bisa dicegah sejak awal.

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang bermula sejak saat konsepsi hingga anak berusia 2 tahun, merupakan masa paling kritis untuk memperbaiki perkembangan fisik dan kognitif anak. Status gizi ibu hamil dan ibu menyusui, status kesehatan dan asupan gizi yang baik merupakan faktor penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif anak, menurunkan risiko kesakitan pada bayi dan ibu. Ibu hamil dengan status gizi kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, penyebab utama terjadinya bayi pendek (*stunting*) dan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif pada masa dewasa (The Lancet, 2013). Status gizi pada 1000 HPK akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan, intelektual, dan produktivitas pada masa yang akan datang. Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan; kemampuan motorik, sosial, dan kognitif; kemampuan belajar dan produktivitasnya pada masa yang akan datang. Anak yang mengalami kekurangan gizi pada masa 1000 HPK akan mengalami masalah neurologis, penurunan kemampuan belajar, peningkatan risiko *drop out* dari sekolah, penurunan produktivitas dan kemampuan bekerja, penurunan pendapatan, penurunan kemampuan menyediakan makanan yang bergizi dan penurunan kemampuan mengasuh anak. Selanjutnya akan menghasilkan penularan kurang gizi dan kemiskinan pada generasi selanjutnya (USAID, 2014).

Adapun titik kritis yang harus diperhatikan selama periode 1000 HPK adalah sebagai berikut:

a. Periode dalam kandungan (280 hari)

Ibu hamil dengan status gizi kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, penyebab utama terjadinya bayi pendek (*stunting*) dan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif pada masa dewasa (The Lancet, 2013). Teori Thrifty Phenotype (Barker dan Hales) menyatakan bahwa, bayi yang mengalami kekurangan gizi di dalam kandungan dan telah melakukan adaptasi metabolik dan endokrin secara permanen, akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi pada lingkungan kaya gizi pasca lahir, sehingga menyebabkan obesitas dan mengalami gangguan toleransi terhadap glukosa. Sebaliknya, risiko obesitas lebih kecil apabila pasca lahir bayi tetap mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak berlebihan. Ibu hamil berhubungan dengan proses pertumbuhan, yaitu pertumbuhan janin yang dikandungnya dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilannya tersebut, misalnya mammae. Untuk mendukung berbagai proses pertumbuhan ini, maka kebutuhan makanan sebagai sumber energi juga meningkat. Kebutuhan kalori tambahan bagi ibu hamil sekitar 300-350 kalori/hari. Demikian pula kebutuhan protein meningkat menjadi 10 gram sehari. Peningkatan metabolisme berbagai zat gizi pada ibu hamil juga memerlukan berbagai peningkatan suplai vitamin, terutama thiamin, reboflavin, vitamin A dan D, kebutuhan berbagai mineral, khususnya Fe dan kalsium juga meningkat.

b. Periode 0-6 bulan (180 hari)

Dua hal penting dalam periode ini yaitu melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. Inisiasi menyusu dini adalah memberikan kesempatan kepada bayi baru lahir untuk menyusu sendiri pada ibunya dalam satu jam pertama kelahirannya. IMD adalah proses meletakkan bayi baru lahir pada dada atau perut sang ibu agar bayi secara alami dapat mencari sendiri sumber Air Susu Ibu (ASI) dan menyusu. ASI eksklusif adalah pemberian ASI setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan tanpa pemberian makanan lain. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kegagalan pemberian ASI Eksklusif antara lain adalah karena kondisi bayi yaitu Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelainan kongenital,

terjadi infeksi, dan lain-lain; serta karena faktor dari kondisi ibu yaitu pembengkakan/abses payudara, cemas dan kurang percaya diri, ibu kurang gizi, dan ibu ingin bekerja. Selain itu, kegagalan menyusui dapat disebabkan oleh ibu yang belum berpengalaman, paritas, umur, status perkawinan, merokok, pengalaman menyusui yang gagal, tidak ada dukungan keluarga, kurang pengetahuan, sikap, dan keterampilan, faktor sosial budaya dan petugas kesehatan, rendahnya pendidikan laktasi pada saat prenatal dan kebijakan rumah sakit yang tidak mendukung laktasi atau pemberian ASI Eksklusif. WHO merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama dan pemberian ASI diteruskan hingga anak berusia 2 tahun untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak dan mengurangi risiko kontaminasi dari makanan/minuman selain ASI. Pemberian ASI Eksklusif menurunkan risiko infeksi saluran cerna, otitis media, alergi, kematian bayi, infeksi usus besar dan usus halus (inflammatory bowel disease), penyakit celiac, leukemia, limfoma, obesitas, dan DM pada masa yang akan datang. Pemberian ASI Eksklusif dan meneruskan pemberian ASI hingga 2 tahun juga dapat mempercepat pengembalian status gizi ibu, menurunkan risiko obesitas, hipertensi, rematoid arthritis, kanker payudara ibu.

c. Periode 6-24 bulan (540hari)

Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi. Agar mencapai gizi seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI atau MP-ASI, sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembek dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi berusia 1 tahun (Kemenkes RI, 2014).

C. Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Dalam konteks kesehatan ibu hamil diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual tepatnya pada Bab III tentang Pelayanan Kesehatan Masa Hamil. Peraturan ini merupakan

dasar pelaksanaan pelayanan kesehatan masa hamil yang salah satunya adalah penanggulangan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Program penanggulangan KEK pada ibu hamil dilakukan dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Pelaksanaan PMT pada ibu hamil diatur dalam Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (balita-ibu hamil-anak sekolah) yang dikeluarkan Kemenkes RI pada tahun 2017 dan 2019.

Masalah pemanfaatan MT oleh sasaran ini harus ditanggulangi demi tercapainya tujuan mengurangi prevalensi KEK pada ibu hamil. Hal ini dapat dilakukan dengan:

1. Meningkatkan penyuluhan tentang gizi ibu hamil dan tujuan program PMT.
2. Meningkatkan pengawasan konsumsi makanan tambahan pada ibu hamil. Pengawasan ini bisa dilakukan dengan pemberian ceklist konsumsi PMT kepada ibu hamil.
3. Pemberdayaan konsumsi PMT, bisa dengan cara makan MT bersama saat kelas ibu hamil dan Posyandu.

BAB III

Gizi Seimbang Ibu Hamil



BAB III

GIZI SEIMBANG IBU HAMIL

A. Materi Pokok Gizi Seimbang Ibu Hamil

Ibu hamil adalah kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan diantaranya kekurangan gizi. Kekurangan gizi pada ibu hamil banyak terjadi di negara-negara berkembang yang meliputi KEK maupun kekurangan zat gizi mikro. Ibu hamil dengan KEK dapat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan janin serta dapat menyebabkan keguguran, BBLR, kematian neonatal, anemia pada bayi, dan asfiksia intra partum. Bayi yang lahir dalam kondisi BBLR mempunyai risiko gangguan pada pertumbuhan dan perkembangannya serta mengalami kekurangan gizi.

Menurut teori HL Blum, derajat kesehatan seseorang dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu gaya hidup, lingkungan (sosial, ekonomi, politik, dan budaya), genetik (keturunan), dan pelayanan kesehatan. Di antara keempat faktor tersebut faktor yang paling berpengaruh dan paling sukar ditanggulangi adalah faktor gaya hidup/perilaku manusia, kemudian disusul faktor lingkungan. Kesehatan ibu sendiri bisa dikelompokkan menjadi beberapa fase salah satunya adalah fase hamil. Pada masa hamil ada banyak program pelayanan kesehatan yang dilakukan salah satunya adalah pencegahan KEK pada ibu hamil (bumil). KEK merupakan kondisi malnutrisi yang dimana seseorang mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Menurut Kemenkes indikator KEK pada bumil dapat dilihat dari LiLa (lingkar lengan atas) yang kurang dari 23.5 cm. KEK secara umum disebabkan oleh pola konsumsi nutrisi yang kurang. Hal ini sejalan dengan teori HL Blum dimana suatu status kesehatan dipengaruhi oleh perilaku atau gaya hidup dalam hal ini adalah perilaku konsumsi yang tidak mencukupi kebutuhan. Ibu hamil yang mengalami KEK akan sangat berdampak bagi kesehatan Ibu dan bayi yang dikandung. Ibu yang mengalami KEK akan meningkatkan risiko anemia, perdarahan, persalinan prematur, persalinan sulit, dan terkena penyakit infeksi. Bayi yang dikandung juga memiliki risiko keguguran (abortus), kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dalam kandungan), lahir dengan BBLR. Hal ini tentu akan meningkatkan AKB dan AKI di Indonesia.

B. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Gizi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Tujuan pemenuhan gizi ibu hamil adalah untuk menjaga:

- a. Pertumbuhan rahim (uterus)
- b. Payudara
- c. Volume darah
- d. Plasenta
- e. Air ketuban
- f. Pertumbuhan janin



Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammariae), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya.

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya. Dalam keadaan hamil, makanan yang dikonsumsi bukan untuk dirinya sendiri tetapi ada individu lain yang ikut mengonsumsi makanan yang dimakan. Penambahan kebutuhan gizi selama hamil meliputi:

- a) Energi Menurut RISKESDAS 2007 Rerata nasional Konsumsi Energi per Kapita per Hari adalah 1.735,5 kkal.

b) Protein

Kebutuhan protein pada trimester I hingga trimester II kurang dari 6gram tiap harinya, sedangkan pada trimester III sekitar 10gram tiap harinya. Menurut Widyakarya Pangan dan Gizi VI 2004 menganjurkan penambahan 17gram tiap hari. Protein digunakan untuk: pembentukan jaringan baru baik plasenta dan janin, pertumbuhan dan diferensiasi sel, pembentukan cadangan darah dan persiapan masa menyusui.

c) Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Selain itu, lemak disimpan untuk persiapan ibu sewaktu menyusui. Kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III.

d) Karbohidrat

Karbohidrat kompleks mengandung vitamin dan mineral serta meningkatkan asupan serat untuk mencegah terjadinya konstipasi.

e) Vitamin, seperti: Asam folat, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E dan Vitamin K.

f) Mineral mencakup zat besi, zat seng, kalsium, yodium, fosfor, flour dan natrium.

C. Pengaruh Gizi pada kehamilan

Pengaruh gizi pada kehamilan mencakup:

- a. Gizi pra hamil (Prenatal): Gizi yang baik akan membuat kehamilan minim komplikasi dan sedikit bayi prematur.
- b. Gizi Pranatal: Kurangnya gizi mempengaruhi terjadinya bayi premature, gangguan kongenital, bayi lahir mati.

D. Penilaian Status Gizi Ibu Hamil

Penilaian Status Gizi Ibu Hamil bisa diketahui dengan:

- a. Perubahan berat badan selama kehamilan berlangsung. Pada akhir kehamilan kenaikan berat badan hendaknya 12,5-18 kg untuk ibu yang kurus. Sementara untuk berat badan ideal cukup 10-12 kg dan untuk ibu yang tergolong gemuk cukup naik < 10 kg.
- b. Hemoglobin merupakan parameter untuk prevelensi anemia.

- c. Lingkar Lengan Atas (LILA) dilakukan untuk mengetahui resiko kekurangan energi protein. Ambang Batas LILA adalah 23,5 cm, yang artinya wanita tersebut beresiko melahirkan bayi BBLR.
- d. *Relative Body Weight* (RBW) yaitu standar penilaian kecukupan kalori.

E. PMT Ibu Hamil

PMT pada ibu hamil merupakan bentuk suplementasi gizi berupa biskuit lapis yang dibuat dengan formulasi khusus dan difortifikasi dengan vitamin dan mineral yang diberikan kepada ibu hamil dengan kategori KEK untuk mencukupi kebutuhan gizi. Makanan tambahan ibu hamil ini mengandung energi 270 kkal, 6gram protein, minimum 12gram lemak. Makanan tambahan ibu hamil diperkaya dengan 11 macam vitamin (A, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, Asam Folat) dan 7 macam mineral (Besi, Kalsium, Natrium, Seng, Iodium, Fosfor, Selenium). Masa kedaluwarsa/waktu antara selesai diproduksi sampai batas akhir masih layak dikonsumsi dari produk makanan tambahan yaitu 24 bulan. Setiap 3 (tiga) biskuit lapis dikemas dalam 1 (satu) kemasan primer (berat 60 gram). Setiap 7 (tujuh) kemasan primer dikemas dalam 1 (satu) kotak kemasan sekunder (berat 420 gram). Setiap 4 (empat) kemasan sekunder dikemas dalam 1 (satu) kemasan tersier.

BAB IV

Gizi Seimbang Balita



BAB IV

GIZI SEIMBANG BALITA

A. Prinsip Gizi Seimbang Balita

Penanganan masalah gizi sangat terkait dengan strategi sebuah bangsa dalam menciptakan SDM yang sehat, cerdas, dan produktif. Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik.

Dengan lingkungan keluarga yang sehat, maka hadirnya infeksi menular ataupun penyakit masyarakat lainnya dapat dihindari. Di tingkat masyarakat seperti faktor lingkungan yang higienis, asupan makanan, pola asuh terhadap anak, dan pelayanan kesehatan seperti imunisasi sangat menentukan dalam membentuk anak yang tahan gizi buruk.

Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun, berbagai penyakit gangguan gizi dan gizi buruk akibat tidak baiknya mutu makanan maupun jumlah makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing orang masih sering ditemukan diberbagai tempat di Indonesia. Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena status gizi memengaruhi kecerdasan, daya tahan tubuh terhadap penyakit, kematian bayi, kematian ibu dan produktivitas kerja.

Masalah gizi di Indonesia yang terbanyak adalah gizi kurang. Anak balita (0-5 tahun) merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi atau termasuk salah satu kelompok masyarakat yang rentan gizi. Di negara berkembang anak-anak umur 0-5 tahun merupakan golongan yang paling rawan terhadap gizi. Anak-anak biasanya menderita bermacam-macam infeksi serta berada dalam status gizi rendah. Anak usia 12-23 bulan merupakan anak yang masuk dalam kategori usia 6-24 bulan dimana kelompok umur tersebut merupakan saat periode pertumbuhan kritis dan kegagalan tumbuh (*growth failure*) mulai terlihat.

Underweight dapat diartikan sebagai berat badan rendah akibat gizi kurang. *Underweight* adalah kegagalan bayi untuk mencapai berat badan ideal, yang kemudian juga bisa mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan, sesuai usianya, dalam

jangka waktu tertentu. Gangguan ini bisa disebabkan karena bayi kekurangan energi dan zat-zat gizi yang dibutuhkan sesuai usianya.

Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh dua hal yaitu asupan makanan yang kurang dan penyakit infeksi. Asupan energi yang kurang dapat menyebabkan ketidakseimbangan negatif akibatnya berat badan lebih rendah dari normal atau ideal.

Protein yang juga merupakan zat gizi makro mempunyai fungsi sebagai bagian kunci semua pembentukan jaringan tubuh. Pertumbuhan dan pertahanan hidup terjadi pada manusia bila protein cukup dikonsumsi.

Masalah gizi sebenarnya bukan masalah yang hanya disebabkan oleh kemiskinan saja. Juga karena aspek sosial-budaya (kepercayaan, pendidikan, dan pekerjaan) yang ada di masyarakat kita, sehingga menyebabkan tindakan yang tidak menunjang tercapainya gizi yang memadai untuk balita.

Keadaan sosial ekonomi suatu keluarga sangat memengaruhi tercukupi atau tidaknya kebutuhan primer, sekunder, serta perhatian dan kasih sayang yang akan diperoleh anak. Hal tersebut tentu berkaitan erat dengan pendapatan keluarga, jumlah saudara dan pendidikan orang tua. Status ekonomi rendah akan lebih banyak membelanjakan pendapatannya untuk makan. Bila pendapatannya bertambah biasanya mereka akan menghabiskan sebagian besar pendapatannya untuk menambah makanan. Dengan demikian, pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kuantitas dan kualitas makanan.

Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Apabila tubuh berada dalam tingkat kesehatan optimum, di mana jaringan jenuh oleh semua zat gizi, maka disebut status gizi optimum. Dalam kondisi demikian tubuh terbebas dari penyakit dan mempunyai daya tahan yang setinggi-tingginya.

Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). Malnutrisi ini mencakup kelebihan gizi disebut gizi lebih (*overnutrition*), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*). Status gizi ini menjadi penting karena merupakan

salah satu faktor risiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi yang baik bagi seseorang akan berkontribusi terhadap kesehatannya dan juga terhadap kemampuan dalam proses pemulihan.

B. Faktor yang memengaruhi Status Gizi Balita

Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yaitu penyakit infeksi, jenis pangan yang dikonsumsi baik secara kualitas maupun kuantitas.

Faktor tidak langsung antara lain: sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh yang kurang memadai, sanitasi lingkungan yang kurang baik, rendahnya ketahanan pangan tingkat rumah tangga dan perilaku terhadap pelayanan kesehatan.

Sebagai masalah pokok yang terdapat di masyarakat adalah rendahnya pengetahuan, pendidikan, ketrampilan dan pendapatan serta status ekonomi. Status sosial ekonomi merupakan faktor yang banyak dihubungkan dengan status gizi dan kesehatan. Faktor ini menggambarkan tingkat kehidupan seseorang. Status sosial ekonomi ditentukan oleh unsur-unsur seperti pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, pendapatan, sosial budaya.

Faktor sosial ekonomi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk status gizi dan pemeliharaan kesehatan. Keterbatasan sosial ekonomi juga berpengaruh langsung terhadap pendapatan daya beli dan pemenuhan kebutuhan akan makanan, berpengaruh pada praktek pemberian makanan pada balita, berpengaruh pula pada praktek pemeliharaan kesehatan dan sanitasi lingkungan yang akhirnya mempengaruhi asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pemeliharaan tubuh serta pencegahan terhadap penyakit infeksi yang kesemuanya berakibat pada gangguan pertumbuhan.

Status sosial khususnya di kalangan perempuan akan berpengaruh besar terhadap derajat kesehatan anak dan keluarga. Kualitas penduduk yang masih rendah yang terlihat dari tingkat pendidikan, status ekonomi, pendapatan per kapita yang mengakibatkan kemampuan untuk sehat masih rendah, banyak sikap hidup yang mendorong timbulnya penyakit infeksi, kekurangan dan kelebihan gizi. Perilaku

gizi yang terjadi ditingkat keluarga, erat kaitannya dengan status sosial ekonomi keluarga

C. Kebutuhan Gizi Bayi dan Balita

Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa bayi sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa bayi adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada usia selanjutnya.

1. Energi

Kebutuhan energi anak secara perorangan didasarkan pada kebutuhan energi untuk metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan aktivitas. Energi untuk metabolisme basal bervariasi sesuai jumlah dan komposisi jaringan tubuh yang aktif secara metabolik bervariasi sesuai umur dan gender. Aktifitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktifitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa dari tubuh. Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat, seperti padi-padian, umbi-umbian, dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari dan dengan bahan makanan tersebut merupakan sumber energi. Energi merupakan kemampuan atau tenaga untuk melakukan kerja yang diperoleh dari zat-zat gizi penghasil energi. Berdasarkan hasil Angka Kecukupan Gizi (2019), angka kecukupan energi untuk anak usia 6-11 bulan adalah sebesar 800 kkal/orang/hari, anak berusia 1-3 tahun adalah sebesar 1350 kkal/orang/hari, sedangkan untuk anak berusia 4-6 tahun adalah sebesar 1400 kkal/orang/hari.

2. Karbohidrat

Karbohidrat-zat tepung / pati-gula adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi, energi yang terbentuk dapat digunakan untuk melakukan

gerakan-gerakan tubuh baik yang disadari maupun yang tidak disadari misal, gerakan jantung, pernapasan, usus, dan organ-organ lain dalam tubuh. Pangan sumber karbohidrat misalnya sereal, biji-bijian, gula, buah-buahan, umumnya menyumbang paling sedikit 50% atau separuh kebutuhan energi keseluruhan. Anjuran konsumsi karbohidrat menurut Angka Kecukupan Gizi (2019) sehari bagi anak usia 6-11 bulan sebesar 105 gram, anak usia 1-3 tahun sebesar 215 gram, dan untuk usia anak 4-6 tahun sebesar 220 gram.

3. Protein

Kebutuhan protein anak termasuk untuk pemeliharaan jaringan. Perubahan komposisi tubuh, dan pembentukan jaringan baru. Selama pertumbuhan, kadar protein tubuh meningkat dari 14,6% pada umur satu tahun menjadi 18-19% pada umur empat tahun, yang sama dengan kadar protein orang dewasa. Kebutuhan protein untuk pertumbuhan diperkirakan berkisar antara 1-4 g/kg penambahan jaringan tubuh. Protein diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh, serta membuat enzim pencernaan dari zat kekebalan yang bekerja untuk melindungi tubuh balita. Protein bermanfaat sebagai prekursor untuk neurotransmitter demi perkembangan otak yang baik nantinya. Kebutuhan protein menurut Angka Kecukupan Gizi (2019), untuk anak usia 6-11 bulan sebesar 15 gram, anak usia 1-3 tahun sebesar 20 gram, dan anak usia 4-6 bulan sebesar 25 gram. Penilaian terhadap asupan protein anak harus didasarkan pada: (1) kecukupan untuk pertumbuhan, (2) mutu protein yang dimakan, (3) kombinasi makanan dengan kandungan asam amino esensial yang saling melengkapi bila dimakan bersama, (4) kecukupan asupan vitamin, mineral, dan energi.

4. Lemak

Lemak merupakan sumber energi dengan konsentrasi yang cukup tinggi. Balita membutuhkan lebih banyak lemak dibandingkan orang dewasa karena tubuh mereka menggunakan energi yang lebih secara proporsional selama masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Angka kecukupan lemak untuk anak usia 6-11 bulan sebesar 35 gram, usia 1-3 tahun sebesar 45 gram, dan anak usia 4-6 tahun sebesar 50 gram.

5. Serat

Serat adalah bagian dari karbohidrat dan protein nabati yang tidak dipecah dalam usus kecil dan penting untuk mencegah sembelit, serta gangguan usus lainnya. Serat dapat membuat perut anak menjadi cepat penuh dan terasa kenyang, menyisakan ruang untuk makanan lainnya sehingga sebaiknya tidak diberikan secara berlebihan. Kecukupan serat untuk anak usia 6-11 bulan sebesar 11 gram/hari, anak usia 1-3 tahun adalah 19 gram/hari, sedangkan anak 4-6 tahun adalah 20 g/hari.

6. Vitamin dan Mineral

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil untuk beberapa proses penting yang dilakukan di dalam tubuh. Fungsi vitamin adalah untuk membantu proses metabolisme, yang berarti kebutuhannya ditentukan oleh asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Mineral adalah zat anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi. Mineral penting untuk proses tumbuh kembang secara normal. Kekurangan konsumsi terlihat pada laju pertumbuhan yang lambat, mineralisasi tulang yang tidak cukup, cadangan besi yang kurang, dan anemia.



BAB V

Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk PMT



BAB V

PEMANFAATAN PANGAN LOKAL UNTUK PMT

A. Pendahuluan

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu, keamanan pangan, dan mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran.

Usia balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Oleh karena itu, balita merupakan kelompok yang rawan terhadap kekurangan gizi. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu diselenggarakan Pemberian Makanan Tambahan (PMT). PMT bagi anak usia 6-59 bulan dimaksudkan sebagai makanan tambahan, bukan sebagai pengganti makanan utama. PMT berbasis pangan lokal adalah makanan tambahan yang diolah menggunakan bahan makanan khas daerah yang disesuaikan dengan kondisi setempat.

B. Prinsip dan Persyaratan Makanan Tambahan Lokal

Sesuai dengan Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam pemberian Makanan Tambahan Lokal bagi ibu hamil dan balita, yang diterbitkan Kementerian Kesehatan RI. 2018 disebutkan bahwa:

1. Prinsip Pemberian Makanan Tambahan Lokal

- 1) Pemberian makanan tambahan lokal merupakan kegiatan di luar gedung Puskesmas dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang dapat diintegrasikan dengan kegiatan lintas program dan sektor terkait lainnya.
- 2) Pemberian makanan tambahan lokal ini sebagai contoh menu lengkap sekali makan (makan siang) bagi ibu hamil dan balita yang diharapkan dapat diterapkan dalam penyediaan makanan sehari-hari di keluarga.
- 3) Bentuk makanan tambahan lokal adalah makanan lengkap, sesuai dengan "Isi Piringku" dan Pedoman Gizi Seimbang terdiri dari sumber Karbohidrat, Protein Hewani dan Nabati, Lemak, Vitamin dan Mineral.

- 4) Pemberian makanan tambahan lokal pada sasaran harus disertai dengan penguatan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi).

2. Persyaratan Makanan Tambahan Lokal

Pemberian makanan tambahan lokal harus memenuhi persyaratan antara lain:

- 1) Dapat diterima

Makanan untuk ibu hamil dan balita diharapkan dapat diterima dalam hal bentuk, rasa dan biasa dikonsumsi sehari-hari. Bentuk dan rasa makanan dibuat bervariasi dan disesuaikan dengan selera sasaran sehingga tidak menimbulkan kebosanan. Makanan yang berbau tajam, pedas, terlalu asam, manis, asin kurang baik bagi kesehatan.

- 2) Sesuai dengan Norma dan Agama

Pemberian makanan tambahan lokal mempertimbangkan norma dan keyakinan yang berlaku pada masyarakat setempat.

- 3) Mudah dibuat

Makanan bagi ibu hamil dan balita hendaknya mudah dibuat dengan menggunakan peralatan masak yang tersedia di rumah tangga atau yang tersedia di masyarakat, serta pembuatannya tidak memerlukan waktu terlalu lama.

- 4) Memenuhi kebutuhan zat gizi

Makanan hendaknya memenuhi kebutuhan zat gizi sasaran dan memiliki daya cerna baik. Daya cerna yang baik dapat dicapai dengan teknik pengolahan makanan yang benar. Kebutuhan zat gizi ibu hamil lebih besar dibandingkan dengan kelompok sasaran lainnya.

- 5) Terjangkau

Makanan dapat diolah dari bahan makanan yang harganya terjangkau oleh masyarakat ekonomi rendah dan tetap dapat memenuhi kebutuhan gizi, keamanan pangan dan selera sasaran. Bahan makanan yang digunakan dapat dan mudah dibeli di daerah setempat.

6) Mudah didapat

Bahan makanan yang digunakan mudah didapat sepanjang tahun, sebaiknya bahan makanan setempat yang diproduksi dan dijual di wilayah tersebut. Dengan menggunakan bahan makanan setempat diharapkan meningkatkan perekonomian masyarakat di pedesaan melalui pengembangan dan pendayagunaan potensi wilayah.

7) Aman

Makanan harus aman, tidak mengandung bahan pengawet, zat pewarna dan zat aditif lainnya. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia yang berbahaya serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat (halal). Cara penanganan makanan yang baik meliputi cara: mempersiapkan, menyimpan, mencuci, mengolah atau memasak, menyimpan makanan matang yang baik dan benar. Dengan penanganan makanan yang baik maka makanan akan terhindar dari kemungkinan tercemar kuman dan bahan kimia yang membahayakan kesehatan. Tanda-tanda umum makanan yang tidak aman bagi kesehatan antara lain: berlendir, berjamur, aroma dan rasa makanan berubah. Tanda lain dari makanan yang tidak memenuhi syarat aman adalah bila dalam pengolahannya ditambahkan bahan tambahan berbahaya seperti asam borax/ bleng, formalin, zat pewarna rhodamine A dan methanil yellow.

8) Kandungan Gizi

Pemberian makanan tambahan lokal bagi ibu hamil dan balita dalam bentuk makanan lengkap dari bahan makanan lokal sesuai jenis, karakteristik dan kandungan gizi untuk masing-masing sasaran. Makanan yang diberikan kaya zat gizi berupa sumber karbohidrat (nasi, jagung, sagu, kentang, singkong dll), sumber protein hewani (telur, ikan, ayam, daging dll) maupun protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan atau hasil olahan lainnya) serta vitamin dan mineral yang berasal dari sayuran buah-buahan. Menu makanan tambahan dibuat sederhana yang berasal dari makanan keluarga dan disesuaikan dengan selera serta mudah dikenal atau sudah biasa dikonsumsi.

3. Standar Porsi

Sebagai acuan standar porsi makanan lokal untuk ibu hamil dan balita untuk satu kali makan adalah sebagai berikut:

a. Makanan Balita

Makanan Balita Porsi sekali makan untuk Balita usia 12- 59 bulan dapat dipenuhi dari:

- Nasi/ pengganti: $\frac{1}{2}$ piring (100 gram)
- Lauk Hewani: 1 potong sedang (40 gram)
- Lauk Nabati: 1 potong sedang (50 gram)
- Sayuran: 50 gram ($\frac{1}{2}$ mangkok)
- Buah: 50 gram (1 potong sedang)

Untuk Bayi usia 6-11 bulan makanan yang diberikan disesuaikan dengan usia, frekuensi, jumlah dan tekstur (lumat / lembik)

b. Makanan Ibu hamil

Makanan Ibu Hamil Porsi sekali makan untuk ibu hamil dapat dipenuhi dari:

- Nasi/ pengganti: 1 piring (200 gram)
- Lauk Hewani: 2 potong sedang (100 gram)
- Lauk Nabati :1 potong sedang (50 gram)
- Sayuran: $1\frac{1}{2}$ mangkok (150 gram)
- Buah: 2 potong sedang (100 gram)

Sumber: AKG, 2013

BAB VI

**Contoh Menu Untuk Makanan
Tambahan Lokal Balita &
Ibu Hamil**



BAB VI

CONTOH MENU UNTUK MAKANAN TAMBAHAN LOKAL BALITA DAN IBU HAMIL

A. Anak Balita

1. Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Bayi Usia 6 – 8 Bulan

Makanan keluarga yang disaring atau diblender dengan tekstur kental

- Bubur saring ayam, tahu dan bayam
- Bubur saring ikan, kacang merah dan wortel
- Bubur saring hati ayam, tahu dan buncis

2. Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Bayi Usia 9 – 12 Bulan

Makanan keluarga dengan tekstur lebih kental atau makanan yang dicincang halus kental

- Nasi tim, tempe dan sawi hijau
- Nasi tim, ayam kecap cincang dan kangkung
- Bubur pure, tumis hati ayam, tahu dan cah buncis

Mulai usia 1 sampai dengan 5 tahun anak balita diberikan makanan keluarga dengan porsi lebih kecil

3. Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal Untuk Bayi Usia 12 – 59 Bulan

Contoh Menu sekali makan:

a. Menu 1 :

- Nasi = $\frac{1}{2}$ piring (100 gr)
- Ikan tongkol tumis tomat = 1 potong sedang (75 gr)
- Peyek tempe = 2 potong sedang (50 gr)
- Sop tomat jagung manis (buncis, tomat, jagung manis) = 1 mangkuk (100 gr)
- Pisang ambon = 1 buah sedang (75 gr)

b. Menu 2:

- Nasi = ½ piring (100 gr)
- Sayap ayam bakar = 1 potong sedang (40 gr)
- Pepes tahu = 2 potong sedang (100 gr)
- Sup sayur telur puyuh (wortel, buncis, telur puyuh) = 1 mangkuk (100 gr)
- Pepaya = 1 potong sedang (100 gr)

B. Ibu Hamil

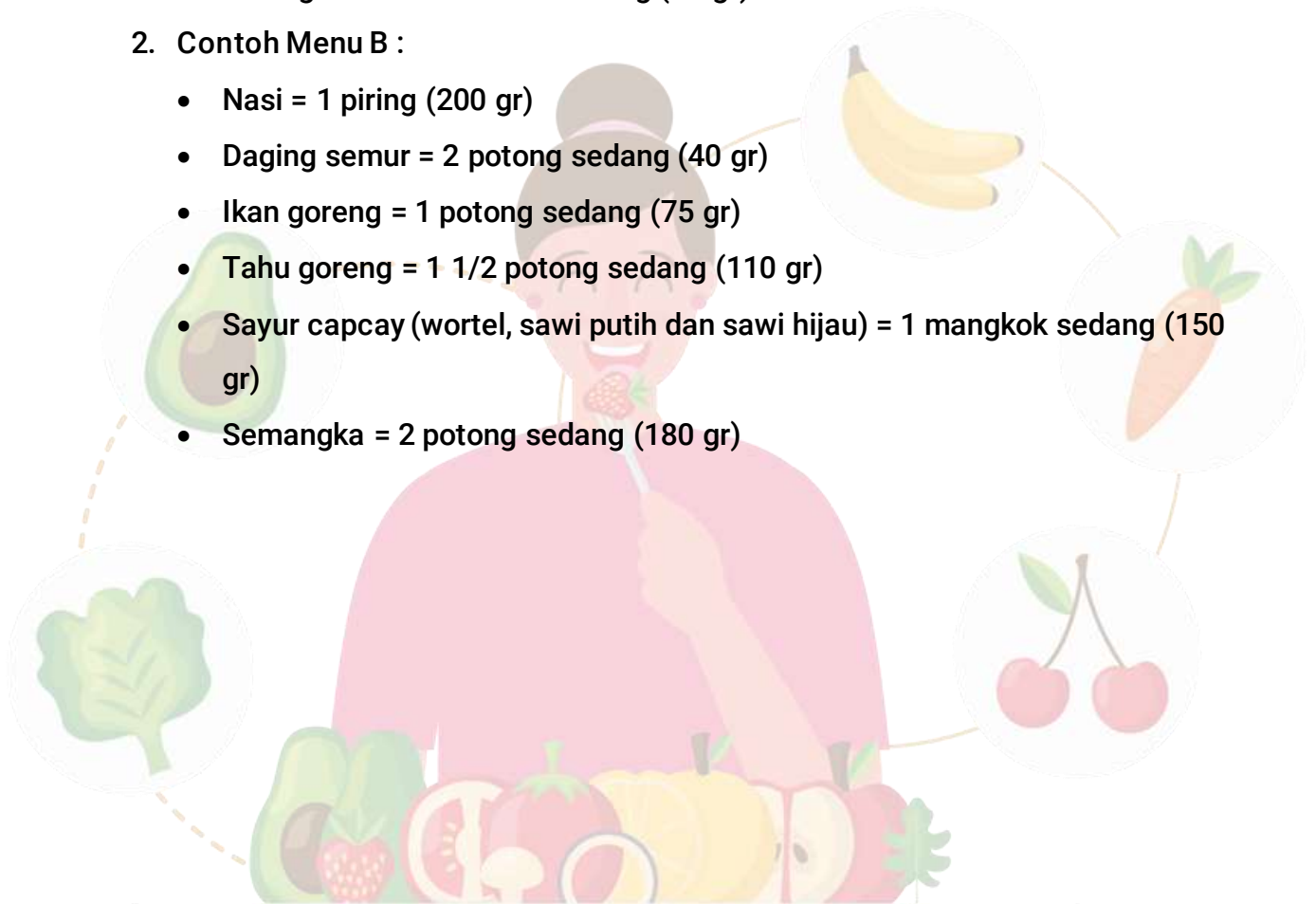
Contoh Menu sekali makan

1. Contoh Menu A :

- Nasi = 1 piring (200 gr)
- Ikan tongkol bumbu kuning = 1 potong sedang (75 gr)
- Rempeyek teri = 1 keping sedang (25 gr)
- Tempe goreng = 2 potong sedang (50 gr)
- Tumis sayuran (buncis, wortel, kembang kol) = 1 1/2 mangkok sedang (150 gr)
- Pisang Ambon = 1 buah sedang (75 gr)

2. Contoh Menu B :

- Nasi = 1 piring (200 gr)
- Daging semur = 2 potong sedang (40 gr)
- Ikan goreng = 1 potong sedang (75 gr)
- Tahu goreng = 1 1/2 potong sedang (110 gr)
- Sayur capcay (wortel, sawi putih dan sawi hijau) = 1 mangkok sedang (150 gr)
- Semangka = 2 potong sedang (180 gr)



BAB VII

**Resep Makanan Bergizi
Dari Pangan Lokal Untuk
Balita & Ibu Hamil**



BAB VII

RESEP MAKANAN BERGIZI DARI PANGAN LOKAL UNTUK BALITA DAN IBU HAMIL

A. Resep Menu Makanan Untuk Anak Balita (Menu 1)

1. Ikan Tongkol Tumis Tomat

Bahan :

- 400 gr ikan tongkol segar, potong-potong
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu Perendam :

- 1 sdt air asam jawa
- 50 ml air
- ½ sdt garam

Bumbu :

- 2 bh tomat matang, iris halus
- 10 btr bawang merah, iris halus
- 2 siung bawang putih, iris halus
- ¼ sdt garam

Cara Membuat :

- 1) Rendam ikan tongkol dalam bumbu perendam. Diamkan 15 menit, lalu goreng hingga matang. Sisihkan
 - 2) Panaskan 5 sdm minyak goreng. Tumis bumbu sampai matang. Masukkan ikan, aduk sampai bumbu merata. Angkat, hidangkan
- Untuk 5 porsi

2. Peyek Tempe Bumbu Kencur

Bahan :

- 400 gr tempe, iris tipis lebar
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu halus :

- 4 cm kencur
- 4 siung bawang putih

- 1 sdt ketumbar
- 1,5 sdt garam

Bahan tepung :

- 125 gr tepung beras
- 100 gr tepung kanji
- 300 ml air

Cara Membuat :

- 1) Aduk bahan tepung dan bumbu halus
 - 2) Celupkan tempe ke dalam adonan tepung
 - 3) Goreng dalam minyak panas hingga kering dan matang
- Untuk 6 porsi

3. Sop Tomat Jagung Manis

Bahan :

- 750 ml air kaldu
- 150 gr jagung manis dipipil
- 75 gr kacang polong/buncis
- 2 sdm daun bawang iris halus

Bumbu :

- 3 buah tomat, seduh, kupas, buang bijinya
- ¼ bh bawang Bombay, iris tipis
- 1 siung bawang putih iris halus
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat :

- 1) Tumis bawang bombai, bawang putih, dan tomat hingga layu. Tuang kaldu , lalu didihkan
 - 2) Masukkan jagung manis, kacang polong, bumbu garam dan merica bubuk. Taburkan bawang goreng dan sajikan
- Untuk 4 porsi

B. Resep Menu Makanan Untuk Anak Balita (Menu 2)

1. Sayap Ayam Bakar Bali

Bahan :

- 8 sayap ayam
- 500 ml air
- 5 lembar daun jeruk purut
- 3 cm jahe, memarkan
- Bumbu Halus :
 - 8 butir bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 3 btr kemiri
 - 3 cm kencur
 - 2 sdt ketumbar
 - 1 batang serai
 - $\frac{3}{4}$ sdt merica
 - $\frac{1}{4}$ sdt pala
 - 3 cm kunyit
 - 3 sdt garam
 - 1 cm lengkuas

Cara Membuat :

- 1) Tumis bumbu halus, daun jeruk, jahe hingga matang
- 2) Masukkan sayap ayam sambal diaduk hingga berubah warna
- 3) Tuang air lalu masak dengan api kecil hingga kuah mengental sambil sesekali diaduk
- 4) Bakar sayap ayam di bara api sampe kecoklatan

Untuk 4 porsi

2. Pepes Tahu

Bahan :

- 400 gr tahu, haluskan
- 1 sdm daun bawang iris halus
- 10 tangkai kemangi
- 5 lembar daun salah, robek-robek

- 2 batang serai
- 2 butir telur, kocok lepas
- 100 ml kaldu sapi
- 2 buah bawang merah, iris halus
- Daun pisang untuk membungkus

Bumbu Halus :

- 3 siung bawang putih
- 1,5 sdt ketumbar
- 1,5 sdt garam

Cara membuat :

- 1) Aduk bumbu halus, tahu putih, daun bawang, kemangi, daun salam, serai, telur, kaldu dan bawang merah iris
- 2) Ambil 2 lembar daun pisang saling menumpuk agar tebal. Sendokan adonan pepes. Sematkan kedua ujungnya lalu kukus selama 30 menit
Untuk 8 bungkus

3. Sup Sayur Telur Puyuh

Bahan :

- 20 btr telur puyuh, direbus
- 1 buah bawang Bombay iris tipis
- 5 cm jahe memarkan
- 1500 ml air kaldu
- 4 bunga cengkeh
- ¼ sdt pala
- 100 gr buncis, potong 2 cm
- 200 gr wortel, potong miring
- 2 btg daun bawang, potong 1 cm
- 2 tangkai daun seledri, potong ½ cm

Bumbu halus :

- 1 sdt merica

- 3 siung bawang putih
- 1 sdm garam

Cara Membuat:

- 1) Tumis bumbu halus, bawang bombay dan jahe sampai layu. Lalu tuang air kaldu, cengkeh dan pala. Didihkan
- 2) Masukkan buncis dan wortel, masak sampai matang. Masukkan daun bawang, seledri, telur puyuh. Setelah mendidih, sajikan panas

Untuk 6 porsi

C. Snack Sehat Untuk Balita/Ibu Hamil

1. Pisang Goreng Wijen

Bahan:

- 35 g tepung beras
- 100 g tepung ketan
- 35 g gula pasir
- ½ sdt garam
- 2500 cc air kapur sirih
- ½ butir putih telur
- 50 g wijen
- 6 buah pisang raja yang tua
- Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat:

- 1) Campur tepung beras, tepung ketan, gula pasir, garam, air kapur sirih, dan putih telur, kocok dengan garpu hingga rata
- 2) Masukkan wijen, aduk hingga rata
- 3) Kupas pisang, belah dua, celup ke adonan. Goreng dengan minyak banyak hingga berwarna kecoklatan dan matang. Angkat, hidangkan

2. Kue Isi Bangkuang

Bahan:

- 8 buah bengkuang, iris dadu kecil
- 3 sdm gula pasir
- ¼ sdt vanili
- 400 g ubi merah / putih
- 1 sdm mentega tidak jenuh
- 30 g gula pasir

Cara membuat:

- 1) Campur bangkuang dengan 3 sdm gula pasir, beri sedikit air dan vanili, masak hingga air habis, angkat.
- 2) Kukus ubi hingga matang, angkat, kupas kemudian haluskan. Campur ubi dengan mentega dan gula pasir, aduk rata
- 3) Bagi adonan ubi menjadi 10 bagian, isi masing-masing dengan bangkuang, bentuk bulat, lalu pilih bagian ujung atasnya. Hidangkan.

3. Dadar Gulung

Bahan:

- 100 g tepung terigu
- 2 butir telur ayam, pisahkan kuning dan putihnya
- 200 cc susu cair
- Sedikit garam
- 1 sdm margarine, untuk oleskan

Bahan isi:

- 2 sdm campuran air daun suji dan pandan
- 100 g gula pasir
- 300 cc susu cair
- 50 g tepung maizena
- 1 sdm margarine

Cara membuat:

- 1) Buat kulit:
 - Campur tepung terigu dan kuning telur, aduk. Beri susu sedikit demi sedikit sambil diaduk rata, beri garam.

- Kocok kaku putih telur. Masukkan campuran tepung ke putih telur, aduk rata
 - Ambil wajan datar anti lengket. Olesi margarin, panaskan. Tuang separuh adonan, ratakan. Setelah bagian bawah kering, balikkan, masak sebentar. Angkat. Lakukan hal yang sama untuk seluruh adonan hingga selesai.
- 2) Buat isi:
- Campur air daun suji dengan gula dan susu. Masukkan tepung maizena serta margarine. Letakkan dalam panci. Jerang di atas api dengan api kecil sambil diaduk sampai kental dan masak. Angkat.
- 3) Beri setiap kulit dadar dengan adonan isi, ratakan, lalu gulung seperti cake gulung, diinginkan. Lebih baik lagi jika bisa dibungkus dengan aluminium foil lalu simpan dalam lemari es.
- 4) Hidangkan dengan diiris-iris bulat.

4. Bapel Kismis

Bahan:

- 200 g tepung terigu
- 50 g gula pasir
- 1 sdm ragi instan
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm margarin tawar
- Sedikit garam
- Sedikit vanili
- 300 cc susu skim hangat
- 150 g kismis

Cara membuat:

- 1) Tempatkan jadi satu tepung terigu, gula pasir, ragi instan, telur ayam, dan margarin dalam mangkuk, aduk sambil dituangi susu skim sedikit demi sedikit sampai susu habis. Beri garam dan vanili, adoni hingga rata. Diamkan ± 3 menit hingga mengembang.
- 2) Setelah adonan mengembang, masukkan kismis, aduk rata

- 3) Panaskan cetakan bapel di atas api, olesi minyak, tuangi adonan yang sudah diaduk-aduk. Panaskah tutup cetakan yang telah diolesi minyak, tutup adonan, lalu balikkan agar matangnya merata, keluarkan dari cetakan. Ulangi cara di atas hingga adonan habis.

5. Singkong Salju

Bahan:

- 600 g singkong, bersihkan
- 1000 cc air
- 50 g gula pasir
- 2 lembar daun pandan

Bahan Saus Gurih:

- 2 sdm tepung beras
- 2 sdm minyak goreng
- 500 cc susu cair
- 1 lembar daun pandan
- $\frac{1}{2}$ sdt gram

Cara membuat:

- 1) Rebus singkong sampai lunak, sisakan sedikit air perebusnya. Masukkan gula pasir, rebus lagi dengan api kecil hingga air habis dan gula meresap. Angkat.
- 2) Buat saus: campur tepung beras dan minyak, tuangi sedikit susu nonfat, aduk rata. Tempatkan sisa susu dalam panci, jerang di atas api kecil, beri daun pandan. Setelah mendidih, masukkan campuran tepung, beri garam, aduk-aduk hingga mengental, angkat.
- 3) Hidangkan singkong dengan siraman saus gurih di atasnya.

6. Dadar Isi Kacang Hijau

Bahan:

- 100 g tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 250 cc susu cair

- Pewarna kue warna hijau
- 1 sdm minyak tidak jenuh ganda, untuk mengoles

Bahan isi:

- 50 g kacang hijau
- 50 g gula pasir
- Garam secukupnya
- 1 lembar daun pandan
- 50 g nangka matang, potong dadu kecil

Cara membuat:

- 1) Campur tepung terigu dan telur. Tuangi susu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga adonan licin. Beri pewarna kue warna hijau, aduk rata.
- 2) Ambil wajan dadar antilengket dengan diameter 22 cm, panaskan, olesi dengan minyak. Tuangkan adonan, buat menjadi 10 lembaran dadar.
- 3) Buat isi:
 - Rebus kacang hijau dengan air secukupnya hingga hancur, beri gula, garam, dan daun pandan. Rebus hingga air mengering.
 - Masukkan nangka, aduk-aduk hingga kuah kering, angkat.
- 4) Ambil lembaran dadar, beri adonan isi, gulung. Lakukan hal yang sama hingga selesai. Hidangkan.

D. ANEKA JUS BUAH UNTUK BAYI

1. Jus Pepaya Melon

Untuk : 2 porsi

1 porsi : 32 kalori

Bahan:

- 100 g pepaya
- 50 g melon

Cara membuat:

- 1) Proses pepaya dan melon dengan blender/dihaluskan
- 2) Segera berikan jus kepada bayi menggunakan sendok kecil.

2. Jus Pisang Jeruk

Untuk : 2 porsi

1 porsi: 48 kalori

Bahan:

- 75 g pisang ambon
- 50 ml air jeruk manis

Cara membuat:

- 1) Proses pisang dan air jeruk dengan blender/dihaluskan
- 2) Segera berikan jus kepada bayi menggunakan sendok kecil.

3. Jus Melon Jeruk

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 29 kalori

Bahan:

- 100 g melon
- 50 ml air jeruk manis

Cara membuat:

- a) Proses melon dan air jeruk manis dengan blender/dihaluskan
- b) Segera berikan jus kepada bayi menggunakan sendok kecil

4. Jus Jambu Biji Pisang

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 43 kalori

Bahan:

- 75 g daging jambu biji
- 50 g pisang

Cara membuat:

- 1) Proses jambu biji dan pisang dengan blender/dihaluskan
- 2) Segera berikan jus kepada bayi menggunakan sendok kecil

5. Jus Jambu Biji Pepaya

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 36 kalori

Bahan:

- 100 g daging jambu biji
- 50 g pepaya

Cara membuat:

- 1) Proses jambu biji dan pepaya dengan blender/dihaluskan
- 2) Segera berikan jus kepada bayi menggunakan sendok kecil

E. Aneka Bubur Susu Untuk Bayi

1. Bubur Susu Tepung Beras Sari Jeruk

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 154 kalori

Bahan:

- 20 g tepung beras
- 100 ml susu, encerkan dengan air menjadi 200 ml
- 50 ml air jeruk manis

Cara membuat:

- 1) Larutkan tepung beras dengan 50 ml susu, sisihkan
- 2) Masak sisa susu hingga mendidih, lalu masukkan larutan tepung beras sambil aduk. Setelah matang dan mendidih, angkat.
- 3) Tuang bubur ke dalam piring saji, diinginkan. Tuangi air jeruk manis.
- 4) Berikan bubur kepada bayi menggunakan sendok kecil.

2. Bubur Tepung Maizena Sari Jambu Biji

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 153 kalori

Bahan:

- 20 g tepung maizena
- 100 ml susu, encerkan dengan air menjadi 200 ml
- 50 g daging jambu biji, blender dengan air hingga menjadi 100 ml

Cara membuat:

- 1) Larutkan tepung maizena dengan 50 ml susu, sisihkan
- 2) Masak sisa susu hingga mendidih, lalu masukkan larutan tepung maizena sambil aduk. Setelah matang dan mendidih, angkat.
- 3) Tuang bubur ke dalam piring saji, diinginkan. Tuangi sari jambu biji.
- 4) Berikan bubur kepada bayi menggunakan sendok kecil.

3. Bubur Susu Tepung Hunkue Sari Melon

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 150 kalori

Bahan:

- 20 g tepung hunkue
- 100 ml susu, encerkan dengan air menjadi 200 ml
- 50 ml jus melon, saring

Cara membuat:

- 1) Larutkan tepung hunkue dengan 50 ml susu, sisihkan
- 2) Masak sisa susu hingga mendidih, lalu masukkan larutan tepung hunkue sambil aduk. Setelah matang dan mendidih, angkat
- 3) Tuang bubur ke dalam piring saji, diinginkan. Tuangi sari melon.
- 4) Berikan bubur kepada bayi menggunakan sendok kecil.

4. Bubur Susu

Tepung Beras Merah Sari Pepaya

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 154 kalori

Bahan:

- 20 g tepung beras merah
- 100 ml susu, encerkan dengan air menjadi 200 ml
- 50 g jus pepaya, saring

Cara membuat:

- 1) Larutkan tepung beras merah dengan 50 ml susu, sisihkan

- 2) Masak sisa susu hingga mendidih, lalu masukkan larutan tepung beras merah sambil aduk. Setelah matang dan mendidih, angkat.
- 3) Tuang bubur dalam mangkuk saji, diinginkan. Tuangi sari pepaya
- 4) Berikan bubur kepada bayi menggunakan sendok kecil.

5. Bubur Susu Tepung

Kacang Hijau Sangrai Sari Pepaya

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 152 kalori

Bahan:

- 20 g tepung kacang hijau sangrai
- 100 ml susu, encerkan dengan air menjadi 200 ml
- 50 g jus pepaya, saring

Cara membuat:

- 1) Larutkan tepung kacang hijau dengan 50 ml susu, sisihkan
- 2) Masak sisa susu hingga mendidih, lalu masukkan larutan tepung kacang hijau sambil aduk. Setelah matang dan mendidih, angkat.
- 3) Tuangkan bubur ke dalam mangku saji, diinginkan. Tuangi sari jeruk
- 4) Berikan bubur kepada bayi menggunakan sendok kecil.

F. Tim Saring Untuk Bayi

1. Nasi Tim Bayam Hati Sapi

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 217 kalori

Bahan:

- 650 ml air
- 20 g beras
- 25 g hati sapi, potong kecil-kecil
- 25 g tempe, potong kecil-kecil
- 25 g bayam
- 25 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak goreng & 1 sdt keju parut (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak beras, hati sapi, dan tempe dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan bayam dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental, angkat. Tambahkan minyak sayur dan keju, aduk hingga rata.
- 3) Diinginkan bubur, kemudian blender hingga halus.
- 4) Berikan nasi tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

2. Nasi Tim Ayam Sayuran

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 178 kalori

Bahan:

- 650 ml air
- 20 g beras
- 25 g daging ayam, potong kecil-kecil
- 25 g wortel, serut
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak goreng

Cara membuat:

- 1) Masak beras, daging ayam, dan tahu dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan wortel dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental, angkat. Tambahkan minyak zaitun, aduk hingga rata.
- 3) Dinginkan bubur, kemudian blender hingga halus
- 4) Berikan nasi tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

3. Nasi Tim Ikan

Untuk: 1 porsi

1 porsi : 207 kalori

Bahan:

- 650 ml air
- 20 g beras
- 25 g daging ikan segar, potong kecil-kecil
- 25 g tempe, potong kecil-kecil
- 25 g daun kangkung
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak goreng
- 1 sdt keju parut (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak beras, ikan salmon, dan tempe dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan daun kangkung dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental, angkat. Tambahkan minyak zaitun dan keju, aduk hingga rata.
- 3) Diinginkan bubur, kemudian blender hingga halus
- 4) Berikan nasi tim kepada bayi menggunakan sendok kecil

4. Nasi Tim Labu Kuning

Untuk: 1 porsi

1 porsi : 216 kalori

Bahan:

- 650 ml air
- 20 g beras
- 25 g daging ayam/sapi giling
- 30 g tahu, potong kecil-kecil
- 50 g labu kuning kukus, potong kecil-kecil
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak goreng
- 1 sdt kecap manis

Cara membuat:

- 1) Masak beras, daging sapi giling, dan tahu dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan labu kuning kukus dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental, angkat. Tambahkan minyak sayur dan kecap manis, aduk hingga rata.
- 3) Diinginkan bubur, kemudian blender hingga halus
- 4) Berikan nasi tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

5. Nasi Tim Bokcoi/Sawi Hijau

Untuk: 1 porsi

1 porsi : 201 kalori

Bahan:

- 650 ml air
- 20 g beras
- 25 g hati ayam, potong kecil-kecil
- 25 g tahu, potong kecil-kecil
- 25 g bokcoi/sawi hijau potong kecil-kecil
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak goreng
- 1 sdt keju parut (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak beras, hati ayam, dan tahu dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan bokcoi dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental, angkat. Tambahkan minyak dan keju, aduk hingga rata.
- 3) Diinginkan bubur, kemudian blender hingga halus.
- 4) Berikan nasi tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

G. Nasi Tim Padat Untuk Bayi

1. Tim Kentang

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 202 kalori

Bahan:

- 100 g kentang, potong kecil-kecil
- 25 g daging ayam/ sapi giling
- 25 g tempe, potong kecil-kecil
- 300 ml kaldu
- 25 g bayam, potong-potong
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt keju parut (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak kentang, daging sapi giling, dan tempe dengan kaldu, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan bayam dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental. Tambahkan keju, aduk hingga rata, angkat dan diinginkan.
- 3) Berikan tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

2. Tim Roti Tawar

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 224 kalori

Bahan:

- 40 g roti tawar, potong kecil-kecil
- 25 g daging ayam, potong kecil-kecil
- 30 g tahu, potong kecil-kecil
- 250 ml kaldu
- 25 g wortel, potong kecil-kecil
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- ¼ lbr keju slice (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak roti tawar, daging ayam, dan tahu dengan kaldu, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan wortel dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental, angkat.
- 3) Tuang tim ke dalam mangkuk saji, beri lembaran keju
- 4) Berikan tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

3. Tim Mie Wortel

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 214 kalori

Bahan:

- 25 g mie kering, rebus, tiriskan
- 25 g daging ayam giling
- 30 g tahu, potong kecil-kecil
- 300 ml kaldu
- 30 g wortel, potong kecil-kecil
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt keju parut (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak mie, daging ayam giling, dan tempe dengan kaldu, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan wortel dan tomat ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental.
- 3) Tambahkan keju, aduk hingga rata, angkat dan diinginkan.
- 4) Berikan tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

4. Tim Nasi Beras Merah

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 225 kalori

Bahan:

- 20 g beras merah
- 25 g daging ayam/ sapi giling

- 25 g tempe, potong kecil-kecil
- 700 ml air
- 30 g kembang kol, potong kecil-kecil
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak goreng
- 1 sdm kecap manis

Cara membuat:

- 1) Masak beras, daging sapi giling, dan tempe dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan kembang kol dan tomat ke dalam bubur, aduk. Tambahkan minyak zaitun dan kecap manis, masak sambil aduk hingga rata. Setelah matang, angkat.
- 3) Berikan tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

5. Tim Ayam Jamur

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 185 kalori

Bahan:

- 20 g beras
- 25 g daging ayam, potong kecil-kecil
- 25 g tahu, potong kecil-kecil
- 650 ml air
- 25 g jamur segar, potong kecil-kecil
- 1 sdt minyak sayur
- 1 sdt kecap manis
- 1 sdt keju parut (jika suka)

Cara membuat:

- 1) Masak beras, daging ayam, dan tahu dengan air, aduk hingga kental dan menjadi bubur.
- 2) Masukkan jamur ke dalam bubur, masak sambil aduk hingga kental. Tambahkan minyak sayur, kecap manis, dan keju, aduk hingga rata, angkat.
- 3) Berikan tim kepada bayi menggunakan sendok kecil.

H. Hidangan Finger Food Untuk Bayi

1. Nugget Ikan

Untuk: 15 porsi

1 porsi: 64 kalori

Bahan:

- 200 g daging ikan tenggiri
- 1 lbr roti tawar
- 1 btr telur ayam
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- 25 g keju parut
- 50 ml susu cair
- 1 btr telur ayam, kocok dengan garpu
- 50 g tepung panir
- Minyak secukupnya

Cara membuat:

- 1) Campur ikan, roti, dan telur, lalu proses dengan blender hingga halus.
- 2) Tambahkan garam, merica bubuk, keju parut, dan susu, aduk hingga rata.
- 3) Ambil loyang tipis kecil, olesi dengan minyak
- 4) Tuang adonan ke dalam loyang, ratakan hingga tebal adonan \pm 1 cm.
- 5) Kukus adonan selama 30 menit hingga matang, angkat, diinginkan.
- 6) Potong-potong atau cetak nugget sesuai selera. Baluri nugget dengan tepung panir, celupkan ke dalam kocokan telur, kemudian kembali baluri dengan tepung panir.
- 7) Panaskan minyak dalam wajan, goreng nugget hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat.
- 8) Hidangkan.

I. Sarapan Pagi Untuk Balita

1. Bubur Ayam Brokoli

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 210 kalori

Bahan:

- 650 ml kaldu
- 20 g beras
- 30 g daging ayam, potong kecil-kecil
- 1 sdm daun bawang iris
- 1 sdt bawang putih cincang
- 1 sdt minyak
- 50 g brokoli, potong kecil-kecil
- 30 g tomat, potong kecil-kecil
- 1 sdm keju parut

Cara membuat:

- 1) Masak kaldu bersama beras dan daging ayam hingga kental dan menjadi bubur, angkat.
- 2) Masukkan daun bawang, bawang putih, minyak, brokoli, tomat, dan keju parut, aduk hingga rata.
- 3) Tuang adonan ke dalam mangkuk tahan panas, kukus sebentar selama 10 menit hingga sayuran matang. Angkat dan diinginkan.
- 4) Hidangkan.

2. Omelet Mi Sayur

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 251 kalori

Bahan:

- 25 g mi kering, rebus, tiriskan
- 1 btr telur ayam, kocok dengan garpu
- 25 g wortel, serut
- 1 sdt daun bawang putih iris
- 1 sdm keju parut
- Garam secukupnya
- 1 sdt minyak goreng

Cara membuat:

- 1) Campur mi dengan kocokan telur, aduk hingga rata.

- 2) Masukkan wortel, daun bawang, bawang putih, keju parut, dan garam ke dalam adonan mi, aduk kembali hingga rata.
- 3) Panaskan minyak di atas wajan dadar Teflon, lalu tuang adonan mi. masak mi sambil balik. Setelah matang, angkat.
- 4) Hidangkan

3. Roti Ragout Bakar

Untuk: 4 porsi

1 porsi: 233 kalori

Bahan:

- 4 lbr roti tawar
- 4 lbr keju slice

Bahan Ragout:

- 1 sdm mentega
- 1 sdm tepung terigu
- 200 ml susu
- 50 g wortel, potong dadu kecil-kecil, rebus, tiriskan
- 50 g daging ayam, rebus, potong dadu kecil-kecil
- Sedikit merica bubuk
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdm seledri cincang

Cara membuat:

- 1) Ragout: Lumerkan mentega, masukkan tepung terigu, aduk hingga rata. Tuang susu sedikit demi sedikit hingga habis sambil terus aduk. Masukkan wortel dan daging ayam, tambahkan merica, gula, dan seledri. Aduk hingga rata, angkat.
- 2) Ambil selembar roti, beri keju. Tambahkan ragout di atas keju, ratakan. Tutup kembali dengan keju. Lakukan hal yang sama hingga semua bahan habis.
- 3) Panggang roti dalam toaster bentuk wafel hingga berwarna kecokelatan, angkat.
- 4) Hidangkan roti hangat-hangat.

J. Bekal Sekolah Untuk Balita

1. Dadar Isi Nasi Goreng

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 281 kalori

Bahan dadar:

- 1 sdm tepung terigu
- 2 sdm air
- 2 btr telur ayam, kocok dengan garpu
- Garam secukupnya
- 1 sdm minyak

Bahan Nasi Goreng:

- 1 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm bawang bombai cincang
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdt kecap ikan
- 50 g kol, iris-iris halus
- 100 g nasi

Cara membuat:

- 1) Dadar: campur tepung terigu dengan air, aduk hingga rata. Masukkan kocokan telur, aduk. Tambahkan garam, aduk kembali hingga rata
- 2) Panaskah wajan datar, beri minyak. Buat 2 lembar dadar tipis, sisihkan.
- 3) Nasi goreng: panaskah minyak, tumis bawang bombai hingga layu dan harum. Masukkan saus tomat, kecap ikan, dan kol, aduk hingga sayur layu. Masukkan nasi, aduk hingga rata, angkat.
- 4) Ambil selembat dadar, beri nasi goreng, lalu lipat dan gulung. Lakukan hal yang sama dengan bahan yang tersiksa.
- 5) Hidangkan.

K. Hidangan Lauk Untuk Balita

1. Tahu Tim

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 70 kalori

Bahan:

- 200 g tahu, cincang halus
- 1 btr telur ayam
- 100 ml susu
- 1 sdm daun bawang iris
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- 25 g keju parut
- Minyak goreng secukupnya, untuk mengoles

Cara Membuat:

- 1) Campur tahu dan telur, aduk hingga rata
- 2) Masukkan susu ke dalam adonan tahu-telur, aduk. Tambahkan daun bawang, garam, merica, dan keju parut, aduk hingga rata.
- 3) Ambil 5 buah mangkuk kecil tahan panas, olesi dengan minyak
- 4) Masukkan adonan tahu ke dalam mangkuk, kukus selama 15 menit hingga matang, angkat.
- 5) Hidangkan.

2. Fridakel Kacang Merah

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 93 kalori

Bahan:

- 100 g kacang merah segar, rebus
- 1 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm seledri cincang
- Garam secukupnya
- Pala bubuk secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- 1 btr telur ayam
- 25 g keju parut
- 5 sdm tepung roti
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

- 1) Haluskan kacang merah, tambahkan bawang putih goreng, haluskan. Masukkan seledri, garam, pala, dan merica, aduk hingga rata.
- 2) Masukkan telur, keju, dan tepung roti ke dalam adonan kacang merah, aduk hingga rata. Bentuk bulat pipih sebanyak 5 buah.
- 3) Panaskah minyak, goreng frikadel hingga matang dan kering, angkat.
- 4) Hidangkan.

L. Hidangan Sayuran Untuk Balita

1. Sate Goreng Sayuran

Untuk: 10 tusuk

1 tusuk: 44 kalori

Bahan:

- 100 g buncis, potong-potong ukuran 5 cm
- 50 g terung, potong membentuk kotak kecil-kecil ukuran 5 cm
- 50 g wortel, potong membentuk kotak kecil-kecil ukuran 5 cm
- 50 g jamur shitake, potong-potong kecil panjang
- 10 bh tusukan sate
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng.

Bahan Adonan Pembalut:

- 50 g tepung terigu
- ½ btr telur ayam, kocok dengan garpu
- 100 ml santan
- Garam secukupnya

Cara membuat:

- 1) Adonan pembalut: campur tepung terigu dan telur, lalu tuang santan sedikit demi sedikit hingga habis sambil terus aduk. Tambahkan garam, aduk kembali hingga rata.
- 2) Tusuk-tusuk sayuran dan jamur menjadi 10 tusukan.
- 3) Panaskan, minyak, celupkan sate ke dalam adonan pembalut. Goreng hingga matang, angkat.
- 4) Hidangkan.

M. Hidangan Sup Untuk Balita

1. Sup Ikan

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 41 kalori

Bahan:

- 750 ml kaldu ayam
- 10 bh tomat ceri, belah 2
- 1 iris kecil jahe
- 2 sdm seledri iris
- 50 g filet ikan kakap, potong kecil-kecil
- 50 g brokoli, potong kecil-kecil
- Garam secukupnya

Cara membuat:

- 1) Masak kaldu hingga mendidih, masukkan tomat, jahe, dan seledri. Masak dengan api kecil selama 10 menit.
- 2) Masukkan ikan dan brokoli ke dalam sup, tambahkan garam, aduk hingga rata. Setelah sup mendidih dan matang, angkat.
- 3) Hidangkan

2. Sup Telur

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 45 kalori

Bahan:

- 750 ml kaldu
- 100 g jamur, potong tipis-tipis
- 1 btg daun bawang, potong kecil seperti batang korek api dengan panjang 3 cm
- 50 g udang kupas, cincang
- 1 sdm air jeruk lemon
- 2 btr telur ayam, kocok dengan garpu
- Garam secukupnya

Cara membuat:

- 1) Masak kaldu dan jamur hingga mendidih
- 2) Masukkan daun bawang, udang, dan air jeruk lemon, aduk
- 3) Masukkan kocokan telur sedikit demi sedikit dengan sendok teh sampai habis sambil terus aduk. Tambahkan garam, aduk hingga rata. Setelah masakan mendidih, angkat.
- 4) Hidangkan.

N. Hidangan Terpadu Untuk Balita

1. Nasi Tim

Untuk: 4 porsi

1 porsi: 243 kalori

Bahan:

- 200 g beras
- 500 ml air
- 800 ml kaldu

Bahan isi:

- 2 sdm bawang bombai iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 100 g daging ayam, potong kecil-kecil
- 100 g jamur merang, potong kecil-kecil
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt kecap ikan
- Merica bubuk secukupnya
- Air secukupnya
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

- 1) Masak beras dengan air hingga air habis. Angkat dan sisihkan.
- 2) Isi: panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu dan harum. Masukkan daging ayam dan jamur merang, aduk. Tambahkan kecap manis, kecap ikan, dan merica bubuk, aduk hingga rata. Tuangkan sedikit air, masak hingga air habis, angkat.

- 3) Ambil 4 buah cetakan tahan panas, isi masing-masing dengan beras aron. Beri bagian tengahnya adonan isi, kemudian tutup dengan nasi hingga isi tertutup rapat. Siram masing-masing dengan 50 ml kaldu, kukus selama \pm 30 menit hingga matang, angkat.
- 4) Hidangkan bersama kuah kaldu.

2. Nasi Lauk 3 Warna

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 248 kalori

Bahan:

- 150 g nasi
- 1 sdt minyak zaitun
- 1 sdm bawang bombai iris
- 1 sdt bawang putih cincang
- 30 g daging giling
- 50 g taoge panjang
- 1 sdt kecap manis
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- 1 btr telur ayam, buat orak-arik
- Air secukupnya

Cara membuat:

- 1) Panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu dan harum. Masukkan daging giling, beri kecap, garam, dan merica bubuk. Tambahkan sedikit air, masak hingga air hampir habis. Masukkan taoge, aduk hingga rata. Angkat dan sisihkan.
- 2) Letakkan nasi di atas mangkuk saji, beri tumisan daging-taoge serta orak-arik telur.
- 3) Hidangkan.

Makanan Balita Porsi sekali makan untuk Balita usia 12- 59 bulan dapat dipenuhi dari:

- Nasi/ pengganti: $\frac{1}{2}$ piring (100 gram)

- Lauk Hewani: 1 potong sedang (40 gram)
- Lauk Nabati: 1 potong sedang (50 gram)
- Sayuran: 50 gram (1/2 mangkok)
- Buah: 50 gram (1 potong sedang)

F. Standard porsi ibu hamil, Siklus Menu dan Resep

Makanan Ibu Hamil Porsi sekali makan untuk ibu hamil dapat dipenuhi dari

- Nasi/ pengganti: 1 piring (200 gram)
- Lauk Hewani: 2 potong sedang (100 gram)
- Lauk Nabati :1 potong sedang (50 gram)
- Sayuran: 1 1/2 mangkok (150 gram)
- Buah: 2 potong sedang (100 gram)

Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5
Nasi Betutu Telor Pindang Sayur Kalas Buah Pisang	Nasi Sate Lilit Ikan Ayam Mesere Srombotan Salak	Nasi Udang Sune Cekuh Telor Bb Bali Sayur Urab Papaya	Nasi Tum Ayam Tempe Merah Gerang asem Nangka Jeruk	Tipat Kare Gianyar Tipat Ayam Kuah Kacang Merah Kol, Taoge, Seledri Telor, Krupuk Udang Pisang
Menu 6 Nasi Ayam Panggang Sambal Matah Tempe Gerang Sune Cekuh Sayur Kelor Kacang Merah Buah Campur	Menu 7 Tepeng Bubur Telor Ayam Sisit Urab Paku Kacang Merah	Menu 8 Nasi Sate Ayam Pelecing Sudang Lepet Jukut Undis Terong Jejeruk Salak dan Jeruk	Menu 9 Nasi Ikan Mujair Nyat Nyat Pelecing Kangkung Kacang Tanah Semangka	Menu 10 Nasi Sela Pesan Pindang Seredele Sambal Bongkot Sayur Gedang Kc Merah Jeruk

Resep

A. Lauk Hewani

1. Ayam Betutu

Bahan:

- Ayam kampung (1 ekor utuh) 500 gr
- Jeruk nipis 2 sdm
- Garam 1 sdt
- Minyak 2 sdm, untuk menumis
- Sere 2 batang
- Daun singkong rebus 200 gr
- Daun jeruk 2 lmb
- Daun pisang, untuk membungkus
- Bumbu halus
- Bawang merah 8 btr
- Bawang putih 4 sg
- Cabe 5 bh
- Kunyit, bakar 2 cm
- Ketumbar butiran ½ sdt
- Jahe 1 ruas jari
- Laos 3 ruas jari
- Garam 1 sdt
- Minyak 1 sdm

Cara Membuat:

- 1) Lumuri ayam utuh dengan garam dan jeruk nipis secara merata. Diamkan hingga meresap selama kurang lebih 15 menit. Sisihkan.
- 2) Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan serai hingga harum. Masukkan penyedap rasa, aduk. Angkat.
- 3) Ambil setengah bagian bumbu, aduk bersama daun singkong dan daun jeruk. Masukkan hingga ke dalam rongga perut ayam.
- 4) Lumuri sisa bumbu halus ke seluruh permukaan ayam secara merata.
- 5) Bungkus dengan daun pisang. Kukus selama 45 menit. Angkat.

- 6) Panggang di atas wajan pemanggang dengan alas daun pisang hingga kecokelatan.
- 7) Sajikan!

2. Telor Pindang (5 Porsi)

Bahan :

- Telor ayam 5 butir
- Bumbu ulek kasar
- Bawang merah 3 bh
- Bawang putih 1 sg
- Laos 2 ruas jari
- Kunir 1 iris
- Jahe 1 iris
- Daun salam sereh 3 lb
- Garam 1 sdm
- Daun salam 3 lbr
- Minyak goreng 1 sdm

Cara Membuat :

- 1) Rebus telur 10 menit. Angkat, siram dengan air dingin, pecahkan kulitnya
- 2) Siapkan bumbu, ulek kasar
- 3) Rebus kembali dengan telur, kecilkan api
- 4) Masak sampai bumbu meresap. (makin lama makin meresap)
- 5) Angkat. Dan sajikan

3. Sate Lilit Ikan (4 porsi)

Bahan:

- Ikan tenggiri/tuna digiling 200 g
- Kelapa ½ tua 100 g
- Bumbu dihaluskan
- Lombok 1 bh
- Lombok kecil 1 bh
- Terasi 1 pt kecil

- Jeruk lemo
- Gula pasir 1 sdt
- Garam ½ sdt

Cara Membuat :

- 1) Uleni ikan giling, kelapa parut dengan bumbu halus, sampai tercampur rata
- 2) Siapkan 1 batang sere, ambil 1 sdm adonan ikat, lilitkan pada batang sere.
Lakukan untuk semua adonan
- 3) Siapkan panggangan, panggang dengan bara api sampai matang
- 4) Sajikan

4. Ayam Mesera (4 porsi)

Bahan:

- Dada ayam 200 g
- Bumbu dihaluskan:
- Lombok merah 1 bh
- Lombok kecil 3 bh
- Bawang putih 1 sg
- Terasi 1 pt kecil
- Garam 1 sdt
- Minyak kelapa 1 sdm
- Jeruk lemo ½ bh
- Bawang merah iris 2 bh
- Minyak 1 gelas

Cara membuat:

- 1) Goreng ayam dalam minyak panas sampai matang, angkat
- 2) Ayam digepuk, kemudian disuir-suir
- 3) Siapkan bumbu halus, campur dengan ayam suir
- 4) Tumis agar bumbu meresap, masukkan bawang merah iris terakhir peraskan jeruk lemon
- 5) Angkat dan sajikan

5. Udang Sune Cekuh (3 porsi)

Bahan:

- Udang 200 gr
- Bumbu dihaluskan
- Bawang putih 2 siung
- Bawang merah 1 btr
- Kencur 1 pt
- Kunir 1 iris
- Kemiri 2 btr
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Lombok 2 bh
- Minyak 1 sdm

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, oseng udang sampai berubah warna. Angkat sisihkan'
2. Masukkan bumbu halus, tumis sampai matang dan baunya harum
3. Masukkan udang, aduk rata,
4. Angkat dan sajikan

6. Telor Bumbu Bali (5 porsi)

Bahan :

- Telor direbus 5 btr
- Bumbu dihaluskan
- Lombok merah 1 bh
- Lombok kecil 3 bh
- Bawang putih 1 sg
- Terasi 1 pt
- Tomat 1 bh
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Gula pasir 1 sdt
- Merica $\frac{1}{2}$ sdt
- Daun salam 1 lbr

- Sere 1 batang
- Minyak 1 sdm

Cara Membuat :

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daun salam, sereh
2. Masukkan telur rebus, aduk rata. Angkat
3. Sajikan

7. Tum Ayam (4 porsi)

Bahan :

- Ayam giling 200 gr
- Bumbu dihaluskan
- Bawang merah 5 btr
- Bawang putih 2 sg
- Lombok 3 bt
- Kencur 1 rs jari
- Kunir 1 iris
- Terasi 1 pt
- Garam 1 sdt
- Gula pasir 1 sdt
- Bawang goreng 3 sdm
- Terasi goreng 1 sdt
- Lombok kecil goreng 1 sdt
- Minyak
- Daun pisang untuk membungkus

Cara Membuat :

- 1) Tumis bumbu halus sampai harum, sisihkan
- 2) Siapkan wadah, masukan daging ayam dan bumbu halus aduk rata
- 3) Masukkan bawang goreng, terasi dan lombok, aduk rata
- 4) Siapkan 1 lembar daun pisang, isikan 2 sdm adonan, lipat kedua sisi daun sematkan
- 5) Kukus selama 15 menit sampai daun tidak berpeluh
- 6) Angkat dan sajikan

8. Ayam Kuah (4 porsi)

Bahan :

- Sayap ayam 10 bh, dipotong kecil kecil
- Ketupat/lontong 4 bh
- Taoge, direbus 100 gr
- Kol iris 50 gr
- Mhun 50 gr
- Bawang goreng 2 sdm
- Daun seledri 1 tangkai
- Krupuk udang 2 bh

Bumbu Ayam Kuah:

- Bawang merah 5 bt
- Bawang putih 3 sg
- Cabai merah keriting 3 bh
- Kunyit, bakar 2 cm
- Ketumbar butiran 1 sdt
- Jahe, parut 2 cm
- Lengkuas, parut 2 cm
- Garam 1 sdt
- Kemiri 3 bt
- gula pasir 1sdm
- Minyak 1sdt
- Santan encer 200 cc

Cara Membuat :

- 1) Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan ayam. Tambahkan sereh, daun salam
- 2) Masak sampai keluarsarinya, tambahkan air 100cc
- 3) Masak sampai matang, sebelum diangkat masukkan santa encer
- 4) Masak dengan api kecil sampai mendidih . matikan kompor
- 5) Angkat dan sajikan bersama tipat dan sayuran

Penyajian

- 1) Siapkan piring /mangkok, potong tupat/lontong

- 2) Taruh mihun, sayuran diatas tipat
- 3) Siram dengan ayam kuah, taburi bawang goreng, dan lombok ijo iris
- 4) Sajikan dengan krupuk udang

9. Ayam Panggang Sambal Matah (5 porsi)

Bahan :

- Dada ayam 200 gr
- Air jeruk nipis 1 sdm
- Daun salam 1 lbr
- Laos 1 rs jari, dimemarkan
- Sere 1 batang, dimemarkan
- Garam 1 sendok teh
- Merica bubuk 1/4 sendok teh
- Air 100 ml
- Minyak untuk menumis : 2 sendok makan

Bumbu halus :

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 2 cm kunyit
- 1/2 sendok makan ketumbar
- 1/4 sendok teh jintan

Bahan sambal matah (aduk rata):

- 3 butir bawang merah diiris halus
- 1 siung bawang putih diiris halus
- 3 buah cabai rawit merah diiris halus
- 1/2 sendok teh terasi bakar
- 2 lembar daun jeruk, diiris halus
- 2 batang serai, bagian putihnya saja, diiris halus
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 1/2 sendok teh merica hitam kasar

- 1/2 sendok makan air jeruk nipis
- 3 sendok makan minyak goreng dipanaskan

Cara Membuat :

- 1) Lumuri ayam dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
- 2) Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, jahe, dan serai sampai harum.
- 3) Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan garam, merica bubuk, dan gula merah. Aduk rata. Tuang air.
- 4) Masak sampai matang dan meresap.
- 5) Bakar ayam sambil diolesi bahan olesan sampai harum dan kecokelatan.
- 6) Sajikan bersama sambal matah

10. Mujair Goreng (2 porsi)

Bahan :

- Ikan mujair 2 ekor, bersihkan
- Bumbu perendam, dihaluskan
- Bawang putih 1 sg
- Kunir 1 ruas jari
- Garam ½ sdt
- Air jeruk nipis 1 sdt

Cara Membuat:

- 1) Ikan mujair yang sudah dibersihkan dicampur dengan bumbu halus, biarkan minimal 15 menit
- 2) Panaskan wajan, goreng mujair sampai matang dan kering
- 3) Angkat dan sajikan dengan sambal tomat

11. Pepes Pindang (2 porsi)

Bahan :

- Pindang cekalan 100 gr
- Bumbu dihaluskan
- Lombok 5 bh
- Lombok merah 1 bh

- Bawang putih 3 sg
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Blimbing wuluh 2 bh, iris memanjang
- Tomat 1 bh, iris
- Daun salam
- Minyak 1sdm
- Daun pisang
- Semat

Cara Membuat :

- 1) Bumbu halus dibalurkan pada pindang, tambahkan blimbing dan tomat
- 2) Siapkan lembaran daun pisang, lretakan ikanpindang yg sudah dibumbu, gulung daun dan sematkan kedua ujungnya
- 3) Siapkan dandang kukus sampai bumbu matang
- 4) Sebelum disajikan panggang
- 5) Pepes pindang siap disajikan

B. Lauk Nabati

1. Tempe Bumbu Merah (5 porsi)

Bahan:

- Tempe 1 bks (250 g), dipotong kotak kecil

Bumbu, dihaluskan:

- Lombok kecil 3 bh
- Lombok 1 bh
- Bawang putih 3 sg
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Gula pasir 2 sdm
- Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat:

- 1) Panaskan minyak, goreng tempe sampai garing, angkat.
- 2) Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan tempe, aduk rata
- 3) Angkat dan sajikan

2. Tempe Gerang Sune Cekuh (5 porsi)

Bahan :

- Tempe 250 g (1 bks), dipotong kotak kecil

Bumbu dihaluskan:

- Bawang putih 3 sg
- Kemiri 3 btr
- Kunir 1 ruas jari
- Kecur 1 ruas jari
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Gula 1 sdm
- Minyak

Cara Membuat:

- 1) Goreng tempe sampai garing
- 2) Tumis bumbu sampai harum dan kering, masukkan tempe, aduk rata
- 3) Angkat dan sajikan

3. Seredele Sambal Bongkot

Bahan :

- SEREDELE 100 gr
- Bongkot 1 batang (10 cm), diiris halus
- Bawang merah 3 bh
- Lombok kecil 5 bh
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Minyak kelapa 2 sdm
- Lemo $\frac{1}{2}$ butir

Cara Membuat:

- Campur semua bahan kemudian oseng/tumis sampe bongkot layu. Angkat. Sajikan.

C. Olahan Sayur

1. Sayur Kalas (3 porsi)

Bahan :

- Kacang Panjang 200 gr
- Santan kental 50 cc

Bumbu dihaluskan

- Bawang putih 3sg
- Kunir 1 iris
- Garam ½ sdt
- Kemiri 2 btr

Bumbu goreng

- Bawang goreng 3 sdm
- Lombok iris goreng 1 sdm
- Terasi goreng 1 sdt

Cara Membuat :

- 1) Kacang panjang dipotong jadi 3., direbus dalam air mendidih. Jangan terlalu lunak
- 2) Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan santan kental, aduk. Angkat
- 3) Siapkan wadah, letakkan kacang pa njang yang sudah direbus dan dibelah, tambahkan bumbu goreng dan bumbu halus, aduk dengan sedikit diremas. Angkat.
- 4) Sajikan

2. Sayur Sromboton (5 porsi)

Bahan : Aneka Sayuran Direbus

- Bayam 100 gr
- Kangkung 100 gr
- Taoge 100 gr
- Undis 50 gr
- Kacang merah 50 gr

Sayur mentah:

- Terong bulat 1 bh, diiirs

- Timun 1 bh diiris
- Taoge pendek 50 gr

Bumbu kelapa: (dikukus) bumbu dihaluskan

- Kelapa 100 gr
- Lombok merah 1 bh
- Lombok kecil 3 bh
- Garam ½ sdt
- Lemo ½ bh
- Campur semua bahan ini, kemudian dikukus. Angkat dan sisihkan

Bumbu Kaples:

- Lombok merah 2 bh
- Lombok kecil 5 bh
- Garam ½ sdt
- Minyak 1 sdm
- Air 50 cc
- Lemo ½ bh
- Semua bumbu dibakar kemudian dihalus ditambahkan air matang. Bumbu kaples siap digunakan

Penyajian :

- Siapkan wadah, tata sayuran, isikan bumbu kelapa diatasnya dan kapleskan bumbu serta taburi kacang. Siap disajikan

3. Sayur Urab (5 porsi)

Bahan :

- Kacang Panjang 100 gr
- Bayam 100 gr
- Wortel 100 gr
- Taoge 100 gr

Bumbu Kelapa :

- Kelapa ½ tua 100 gr
- Lombok merah 1 bh

- Lombok kecil 3 bh
- Terasi 1 pt kecil
- Kencur 1 potong kecil
- Garam ½ sdt
- Bawang goreng 2 sdm

Cara Membuat:

- 1) Rebus sayuran , sisihkan
- 2) Bumbu, dibakar, kemudian dihaluskan campur dengan kelapa parut bakar
- 3) Campur sayuran dengan bumbu kelapa Taburi bawang goreng dan perasan jeruk lemon
- 4) Aduk rata, sajikan

4. Gerangasem Nangka Kacang Panjang (4 Porsi)

Bahan:

- Nangka muda 200 g, dipotong kecil
- Kacang Panjang 100 g, dipotong panjang, kira 3 cm
- Sayap ayam, dipotong kecil kecil

Bumbu dicincang

- Bawang merah 3 bh
- Bawang putih 3 bh
- Lombok kecil 3 bh
- Lombok 1 bh
- Bungkilan 1 bks
- Garam
- Merica
- Sere 2 bt
- Daun salam 5 lbr
- Minyak 2 sdm

Cara Membuat:

- 1) Siapkan panci, isikan air setengahnya, masak air sampai mendidih
- 2) Masukkan sayap ayam dan bumbu cincang, tambahkan minyak
- 3) Setelah bumbu meresap, masukkan nangka, masak sampai matang

- 4) Terakhir sebelum disajikan masukkan kacang panjang. Didihkan kembali
- 5) Matikan kompor. Gerang asem sayur siap disajikan

5. Sayur Kelor Kacang Merah (2 porsi)

Bahan :

- Kelor 200 gr
- Kacang merah rebus 50 gr
- Kelapa dibakar, diparut

Bumbu :

- Kelapa $\frac{1}{2}$ tua 100 gr
- Lombok merah 1 bh
- Lombok kecil 3 bh
- Terasi 1 pt kecil
- Kencur 1 potong kecil
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Bawang goreng 2 sdm

Cara Membuat:

- 1) Rebus kelor, angkat, sisihkan
- 2) Bumbu, dibakar, kemudian dihaluskan campur dengan kelapa parut bakar
- 3) Campur kelor, kacang merah dengan bumbu kelapa Taburi bawang goreng dan perasan jeruk lemo
- 4) Aduk rata, sajikan

6. Urab Paku Kacang Merah (4 porsi)

Bahan

- Sayur pakis 200 gr, direbus
- Kacang merah rebus 50 gr
- Kelapa dibakar, diparut 30 gr

Bumbu

- Kelapa $\frac{1}{2}$ tua 100 gr
- Lombok merah 1 bh
- Lombok kecil 3 bh

- Terasi 1 pt kecil
- Kencur 1 potong kecil
- Garam ½ sdt
- Bawang goreng 2 sdm

Cara Membuat:

- 1) Bumbu, dibakar, kemudian dihaluskan campur dengan kelapa parut bakar
- 2) Campur sayur pakis, kacang merah dengan bumbu kelapa Taburi bawang goreng dan perasan jeruk lemo
- 3) Aduk rata, sajikan

7. Undis Terong (4 porsi)

Bahan :

- Undis/kedele hitam segar 200 gr
- Terong, dipotong bulat 1 bh

Bumbu dibakar, dihaluskan

- Bawang merah 3 btr
- Bawang putih 2 sg
- Lombok 3 bh
- Terasi 1 pt
- Garam 1 sdt
- Gula ½ sdm
- Minyak 2 sdm

Cara Membuat:

- 1) Rebus undis dalam air mendidih sampai lunak
- 2) Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan sedikit minyak, masak terus sampe meresap
- 3) Masukkan terong, rebus sebentar. Matikan kompor. Angkat
- 4) sajikan

8. Pelecing Kangkung Taoge (2 porsi)

Bahan

- Kangkung 200 gr

- Taoge 50 gr

Bumbu Dihaluskan

- Lombok kecil 5 bh
- Lombok besar 1 bh
- Terasi 1 pt
- Tomat ½ bh
- Garam
- Jeruk lemo
- Minyak 1 sdm

Cara Membuat

- 1) Kangkung dibersihkan, direbus, setelah matang, dibelah dua, sisihkan
- 2) Taoge direbus sebentar. Sisihkan
- 3) Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan sayur aduk rata. Angkat
- 4) Sajikan

9. Sayur Gedang (Pepaya Muda) (4porisi)

Bahan :

- Pepaya muda 200 g (1/2 bh)
- Kacang merah rebus 50 gr (direndam 2 jam)
- Ceker ayam 4 bh (dipotong dua)

Bumbu, dihaluskan

- Bawang merah 5bh
- Bawang putih 3 sg
- Laos 2 rs jari
- Kunir 1 rs jari
- Lombok 3 bh
- Merica sck
- Garam 1 sdt
- Gula 1 sdt
- Minyak 1 sdm

Cara Membuat :

- 1) Siapkan panci, isikan air 300 cc, panaskan sampai mendidih, masukkan ceker, kacang merah
- 2) Rebus sampai kacang merah empuk, masukan bumbu halus dan sedikit minyak
- 3) Setelah meluap kembali, masukkan papaya. Rebus sampai papaya lunak
- 4) Angkat dan sajikan.

BAB VIII

Resep Pangan Lokal
Desa Ababi



BAB VIII

RESEP PANGAN LOKAL DESA ABABI

1. SUP TAHU

Bahan :

- 350 gr tahu putih, potong-potong
- 100 gr udang, cincang kasar
- 5 siung bawang putih, cincang
- Daun bawang secukupnya
- 500 ml air
- Minyak untuk menumis

Bumbu :

- 1/2 sdt garam
- 1 sdt kaldu jamur bubuk
- 1/4 sdt lada bubuk
- 1/2 sdt kaldu ayam bubuk

Cara membuat :

- Tumis bawang putih hingga harum dan agak berwarna kekuningan. Masukkan udang, lalu tumis sebentar. Tuang air. Biarkan mendidih dulu.
- Masukkan tahu putih, taburi sedikit daun bawang, aduk rata.
- Beri Bumbu, tes cicip.
- Biarkan dimasak beberapa saat. Matikan api, lalu angkat.
- Taburi lagi sedikit daun bawang, sajikan hangat-hangat.

2. Tahu Pok-Pok

Bahan :

- 3 bh tahu putih
- 4 sdm tepung serbaguna
- 2 sdm maizena
- 1/4 sdt merica bubuk

- 1/4 sdt garam
- Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat :

- Lumatkan tahu dengan garpu.
- Campur tahu dengan bahan lainnya.
- Bulat-bulatkan lalu goreng hingga matang.
- Sajikan tahu pok-pok dengan saus kesukaanmu.

3. Nugget Tahu

Bahan :

- Tahu - 400 gram
- Daging ayam giling - 150 gram
- Telur - 4 butir
- Wortel, serut kasar - 1 buah
- Tepung terigu - 4 sdm
- Tepung maizena - 2 sdm
- Gula pasir - 1 sdt
- Garam - 2 sdt
- Bawang bombay, cincang halus - 1/2 buah
- Bawang putih, haluskan - 4 siung

Pelapis :

- Telur, kocok lepas - 2 butir
- Tepung panir kasar - 75 gram

Cara Membuat :

- Haluskan tahu, campur dengan semua bahan lain dan bumbu halus. Aduk rata.
- Tes rasa dulu sebelum di kukus. Ambil sedikit adonan lalu goreng hingga matang dan cicipi rasanya. Koreksi dan sesuaikan rasa adonan mentahnya.
- Masukkan adonan ke loyang kotak kecil yang sudah dialasi plastik sebelumnya.

- Kukus selama 30 menit. Dinginkan. Keluarkan dari loyang lalu potong-potong sesuai selera.
- Siapkan bahan pelapis. Celupkan nugget ke kocokan telur dan gulingkan ke tepung panir kasar. Diamkan sebentar di kulkas agar tepung menempel baik.
- Panaskan banyak minyak. Goreng nugget hingga kuning kecoklatan dan matang. Angkat lalu tiriskan.
- Siap disajikan dengan saus sambal.

4. Bola Tahu Rambutan

Bahan :

- Tahu putih besar 3 bj, dihaluskan
- Telur ayam 1 btr, dikocok sebentar
- Tepung serbaguna 3 sdm
- Penyedap rasa 1 sdt

Bumbu halus :

- Bawang merah 3 siung
- Bawang putih 2 siung
- Merica bubuk 1 sdt
- Daun bawang 2 batang besar, diiris tipis
- Mie remuk secukupnya
- Telur puyuh yg sudah direbus secukupnya

Cara Membuat :

- Campurkan tahu halus, telur ayam kocok, tepung serbaguna, penyedap rasa dan bumbu halus.
- Setelah itu masukkn daun bawang yg sudah diiris, aduh semua bahan sampai merata
- Ambil sedikit adonan, pipihkn kemudian diisi telur puyuh dan dibulatkan kembali
- Diluarnya dilumuri dengan mie remuk
- Setelah itu digoreng sampai kuning kecoklatan

5. Tahu Variasi

Bahan :

- Tahu putih dihaluskan 3 bj
- Bihun jagung 2 keping, rendam sampai lembut, kemudian tiriskan
- Sosis ayam 2 btg, diiris kotak2 kecil
- Daun bawang 2 btg diiris tipis
- Wortel 1 buah sedang, diparut memanjang
- Semua bahan diatas dicampur dan diaduk rata

Bahan lain :

- Bawang putih bubuk $\frac{1}{2}$ sdm
- kaldu bubuk 1 sdt
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Lada bubuk $\frac{1}{4}$ sdt
- Tepung serbaguna 30 gr
- Tepung terigu 5 sdm
- Tepung sagu 4 sdm
- Telur ayam 1 btr
- Air 100 ml

Cara Membuat :

- Bahan utama dan bahan lain dicampur rata
- Siapkan cetakan, olesi dengan minyak sayur/goreng, isi kira-kira 2 sdm adonan kemudian kukus sampai matang (kira-kira 20 mnt)
- Setelah matang dan dingin, keluarkan dari cetakan dan iris menjadi 3 bagian untuk 1 cetakan
- Siapkan 1 btr telur ayam, $\frac{1}{4}$ sdt kaldu dan 25 ml air putih, semua bahan ini dikocok, gunakan sebagai pencelup tahu yang sudah dikukus tadi
- Sebelum digoreng, tahu dicelupkan ke adonan telur kemudian goreng sampai kuning kecoklatan

6. Tahu Walik

Bahan :

- Tahu pong/tahu sumedang/tahu goreng kulit - 10 buah
- Dada ayam giling - 250 gram
- Tepung tapioka - 100 gram
- Putih telur - 1 butir
- Bawang putih, haluskan - 3 siung
- Daun bawang, iris tipis - 1 batang
- Merica halus - 1/4 sdt
- Kaldu ayam bubuk - 1/2 sdt
- Garam - 1 sdt
- Gula - 1/2 sdt
- Minyak, untuk menggoreng – secukupnya

Cara Membuat :

- Potong tahu menjadi 2 bagian bentuk segitiga. Balik tahu hingga bagian kulitnya berada di dalam.
- Dalam wadah, masukkan daging ayam giling, putih telur, bawang putih halus, merica, kaldu bubuk, garam, dan gula. Aduk hingga rata.
- Masukkan tepung tapioka dan daun bawang. Aduk rata kembali.
- Ambil 1 sdt adonan ayam lalu masukkan ke dalam tahu (seperti membuat tahu isi). Lakukan hingga semua adonan habis.
- Panaskan banyak minyak. Goreng tahu hingga matang dan berwarna kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- Siap disajikan

TIPS :

- Sebelum menggoreng, panaskan minyak dengan api besar. Saat menggoreng, cukup gunakan api kecil agar bagian dalam tahu (adonan ayam) matang dan bagian luarnya tidak gosong.
- Untuk menghasilkan tahu walik yang benar-benar kering, anda harus menggorengnya dengan metode deep fry.

7. Tahu Sarang Burung

Bahan :

- Tahu putih, haluskan - 5 buah
- Wortel, serut / cincang - 2 buah
- Daun bawang, iris halus - 1 batang
- Telur puyuh, kupas - 20 butir
- Telur, kocok lepas - 1 butir
- Bawang putih, haluskan - 4 siung
- Lada bubuk - 1/4 sdt
- Garam - 1/2 sdt
- Kaldu jamur - 1/2 sdt
- Minyak untuk menggoreng - secukupnya

Cara Membuat :

- Campur semua bahan, kecuali telur puyuh, telur kocok dan minyak.
- Masukkan adonan ke dalam cetakan, tambahkan telur puyuh di atasnya.
- Kukus adonan selama 15 menit, angkat dan dinginkan.
- Celupkan tahu ke dalam telur kocok, goreng sampai kuning kecoklatan.

Sajikan.

TIPS:

- Bungkus tutup kukusan dengan kain/serbet bersih agar air tidak menetes ke dalam adonan.
- Agak tekan telur puyuh saat diletakkan di atas adonan tahu supaya tidak mudah lepas.
- Karena rentan hancur, gunakan wajan datar yang lebar dan cekung agar seluruh permukaan tahu terendam minyak.

8. Tahu Kukus

Bahan :

- Tahu putih - 350 gram
- Telur - 2 butir
- Wortel, potong dadu kecil - 50 gram

- Daun bawang, iris tipis - 1 batang
- Garam - 1/2 sdt
- Lada bubuk - 1/4 sdt

Bumbu halus:

- Bawang putih - 2 siung
- Bawang merah - 5 butir

Cara Membuat :

- Dalam wadah, hancurkan tahu putih dengan garpu hingga halus.
- Masukkan bumbu halus, garam, dan lada bubuk. Aduk adonan hingga rata.
- Masukkan telur, wortel, dan daun bawang. Aduk rata.
- Masukkan adonan tahu ke dalam cetakan-cetakan yang telah diolesi minyak sebelumnya.
- Kukus tahu selama 30 menit hingga matang. Angkat.
- Siap disajikan.

TIPS:

- Anda bisa menambahkan 75 gram daging ayam/sapi/ikan giling sesuai selera, agar lebih enak dan kaya gizi.
- Gunakan cetakan kue atau agar-agar yang tahan panas

9. Tahu Daging Cincang.

Bahan:

- 6 kotak kecil tahu air, potong-potong segiempat
- 4 siung bawang putih, cincang
- Daging atau udang cincang secukupnya
- 1 sdm sagu, larutkan dengan air
- Kecap manis dan asin secukupnya
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm saus tiram
- 500 ml air
- Daun bawang, potong-potong

- Garam, gula dan merica secukupnya
- Minyak untuk menumis

Cara membuat :

- Tumis bawang putih cincang sampai harum dan wangi.
- Masukkan daging atau udang cincang, tumis sampai matang.
- Masukkan air, tunggu sampai mendidih.
- Masukkan tahu, garam, gula, kecap asin, kecap manis, saus tiram dan merica.
- Aduk-aduk, masukkan cairan sagu sambil terus diaduk.
- Tambahkan minyak wijen baru, masukkan daun bawang.
- Tes rasa, angkat dan sajikan dengan bahan taburan bawang goreng.

10. Tahu Pangsit

Bahan:

- 15 lembar kulit pangsit goreng ukuran kecil
- 100 gr tahu putih, hancurkan dengan garpu
- 75 gr ayam fillet
- 75 gr udang, kupas
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 2 sdm tepung maizena
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdt minyak wijen
- Garam, merica, dan kaldu bubuk sesuai selera
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

- Haluskan ayam fillet dan udang dengan food processor atau blender sampai halus.
- Tambahkan tahu, daun bawang, tepung maizena dan seluruh sisa bahan. Aduk sampai rata.

- Ambil 1 lembar kulit pangsit, beri 1 sdt munjung adonan tahu, satukan keempat sudut-sudut kulit pangsit ke tengah, hingga menutupi isiannya. Lakukan sampai adonan habis.
- Panaskan minyak yang banyak, goreng pangsit tahu dengan api sedang sampai kecokelatan. Angkat dan tiriskan. Sajikan.

11. Stik Daun Kelor

Bahan :

- 50 gr daun kelor (petik daunnya saja), haluskan, saring.
- 100 ml air.
- 250 gr terigu serbaguna.
- 25 gr tapioka.
- 5 siung bawang putih, haluskan.
- 50 gr margarin.
- 1 btr telur.
- 1/4 sdt garam. 2 sdt kaldu bubuk.

Cara membuat :

- Haluskan daun kelor, saring, dan ambil sarinya.
- Campur rata sari daun kelor, terigu, tapioka, bawang putih halus, margarin, telur, garam, kaldu bubuk. Uleni hingga kalis.
- Ambil sebagian adonan, pipihkan dan potong tipis memanjang. Taburi tepung sebelum adonan digiling dan dipotong agar tidak lengket.
- Goreng stik daun kelor hingga matang dan kering.
- Stik daun kelor siap disajikan. Simpan di tempat tertutup agar stik tetap renyah.

12. Ikan Tumis Daun Kelor

Bahan:

- 250 gr ikan
- 1 ikat daun kelor.
- 1 buah tomat.
- 1 buah bawang bombay.
- 5 buah cabai rawit.

- 6 siung bawang merah.
- 4 siung bawang putih.
- 1 sdm saus tiram.
- Garam secukupnya.
- Penyedap rasa secukupnya.
- Gula secukupnya.

Cara memasak :

- Potong kecil-kecil ikan dan petik daun kelor, cuci bersih.
- Iris bawang bombay, bawang merah, bawang putih, cabai dan tomat, tumis dengan mentega hingga harum.
- Masukkan ikan, beri saus tiram dan tambahkan sedikit air hingga ikan matang.
- Tambahkan daun kelor, beri garam, gula dan penyedap. Tes rasa, sajikan.

13. Kue Kering Daun Kelor

Bahan:

- 250 gr margarin.
- 500 gr sagu.
- 200 gr gula halus.
- 1 atau 2 tetes vanilla essence.
- 2 kuning telur.
- 1/2 saset santan instan.
- 90 gram keju parut.
- 50 gram susu bubuk.
- 50 gram bubuk kelor.

Cara memasak :

- Sangrai sagu, setelah itu diamkan hingga dingin.
- Kocok margarin dengan gula halus, masukkan telur satu persatu kocok terus sampai mengembang.
- Masukkan keju parut, susu, vanilla essence 1 tetes, kocok pelan-pelan, terakhir masukkan sagu dan bubuk kelor, aduk hingga rata.

- Olesi loyang dengan margarin, masukkan adonan ke dalam weaping bag/plastik segitiga dengan spuit bintang, cetak di atas loyang yang sudah di olesi margarin.
- Panggang dengan oven kurang lebih 12 menit atau sudah kering. Lalu di angkat dan dinginkan.
- Kue kering siap di sajikan.

14. Telur Kukus Daun Kelor

Bahan:

- 5 putih telur.
- 2 kuning telur.
- 1 cabai merah, iris.
- 1/2 bh tomat, iris.
- 2 siung bawang merah, iris.
- 1 genggam tangan daun kelor.
- Garam dan kaldu jamur secukup nya.

Cara membuat :

- Campur semua bahan menjadi satu seperti membuat telur dadar.
- Selanjutnya kukus hingga matang atau mulai mengeras.
- Sajikan.

15. Bolu Daun Kelor

Bahan:

- Daun kelor di blender secukupnya.
- 6 sdm terigu.
- 2 butir telur.
- 6 sdm gula pasir.
- 6 sdm mentega cair.
- 6 sdm susu kental manis.
- 1 sdt baking powder.
- 1 saset vanili.

Cara membuat :

- Kocok telur dan gula hingga gula larut.
- Masukkan daun kelor yang telah di blender.
- Masukkan tepung terigu dengan cara di ayak sedikit demi sedikit dan tambahkan susu, baking powder dan vanili, aduk rata.
- Masukkan mentega cair, aduk rata, tes rasa.
- Siapkan peralatan untuk mengukus. Masukkan adonan ke dalam cetakan yang telah di olesi margarin. Kukus hingga matang.
- Sajikan.

16. Puding Daun Kelor

Bahan:

- 1 bungkus agar-agar putih
- 1 gelas gula pasir (bila kurang manis boleh ditambah sesuai selera)
- 1 buah telur
- 50 gram daun kelor
- 200 ml air
- 500 ml santan
- Garam secukupnya

Cara membuat :

- Rebus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih.
- Blender daun kelor dan air rebusannya, lalu saring.
- Kocok satu buah telur.
- Masukkan gula, santan, telur yang telah dikocok, dan agar-agar ke dalam daun kelor yang sudah diblender dan disaring, lalu aduk sampai rata.
- Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna.
- Kecilkan api, matikan, lalu cetak adonan ke dalam wadah yang diinginkan. Dinginkan puding hingga menjadi padat dan siap dinikmati.

17. Tahu Sakura

Bahan :

- 500 gram tahu putih
- 2 buah wortel
- 2 batang daun bawang
- 2 telur
- 2 sdt garam
- ½ sdt kaldu bubuk
- ½ sdt lada halus
- Sosis 5 bh, dipotong jadi 4, kemudian belah 4., sisihkan

Bumbu halus:

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar bubuk

Pelapis tahu:

- 1 butir telur
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

- Pertama, campurkan semua bahan hingga merata.
- Kedua, tambahkan bumbu halusnya, dan aduk sampai merata.
- Kemudian, siapkan cetakan, olesi dengan minyak dan beri 2 sendok makan adonan.
- Selanjutnya, tancapkan sosis pada bagian tengah adonannya.
- Kukus tahu kurang lebih 20 menit.
- Jika sudah matang, keluarkan tahu dari cetakan.
- Terakhir, masukkan ke telur kocok, dan goreng sampai kuning keemasan.

18. Tahu Sarang Burung

Bahan:

- 10 buah tahu putih ukuran 2x2 cm
- 250 gram wortel , di parut
- 100 gram tauge
- 5 tangkai seledri, diiris
- 2 putih telur (untuk dicampurkan ke adonan)
- 100 gram tepung terigu
- Minyak goreng
- 1/2 sendok teh merica kasar
- Garam
- 5 siung bawang putih , diris halus
- Merica 1 sdt
- Gula pasir 1 sdm
- 12 butir telur puyuh rebus
- 2 putih telur (untuk dilumurkan ke-tahu sebelum digoreng)
- Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat :

- Tumis bawang putih, sampe harum, masukkan daun bawang
- Masukkan tahu, sayuran lain dan tepung terigu, aduk rata, matikan kompor
- Tambahkan garam merica, gula pasir dan putih telur, aduk rata
- Ambil cetakan kecil, tata adonan 2 sdm, letakkan telur puyuh didalamnya
- Kukus sampai matang, angkat keluarkan dari cetakan
- Siapkan telur kocok, celupkan tahu, kemudian goreng sampai keemasan,
- Sajikan tahu sarang burung dengan Lombok atau saos

19. Bola-bola Tahu

Bahan :

- 10 buah tahu putih ukuran 2x2 cm , dihaluskan dengan garpu
- 250 gram wortel , di parut
- 100 gram tauge
- 5 tangkai seledri, diiris

- 2 putih telur (untuk dicampurkan ke adonan)
- Bawang putih 3 sg, dihaluskan
- Garam 1sdt
- Gula pasir 1sdm
- Merica 1 sdt
- Minyak goreng

Cara Membuat:

- Campur semua bahan sampai tercampur rata, koreksi rasa
- Ambil 1 sdm adonan dan bentuk bulat bulat sebesar bola pingpong
- Panaskan minyak dalam wajan. Goreng bola tahu sampai berwarna keemasan
- Angkat dan sajikan dengan saos

20. Rolade Tahu Saos Mayo

Bahan :

- 10 buah tahu putih ukuran 2x2 cm, dihaluskan dengan garpu
- 250 gram wortel, di parut
- 100 gram tauge
- 5 tangkai seledri, diiris
- 2 putih telur (untuk dicampurkan ke adonan)
- Bawang putih 3 sg, dihaluskan
- Garam 1sdt
- Gula pasir 1sdm
- Merica 1 sdt
- Sosis 5 bh
- Kembang tahu 5 lembar
- Daun pisang
- Semat
- Saos mayo: mayonnaise, saos tomat, saos lombok, dicampur

Cara Membuat

- Campur semua bahan sampai tercampur rata

- Siapkan kembang tahu, (sebelumnya direndam dalam air agar lembut), tiriskan
- Letakkan lembaran kembang tahu, isikan 5 sdm adonan tahu, gulung sedemikian rupa
- Bungkus dengan daun pisang, sematkan keduasisinya
- Kukus sampai matang. Angkat dan dinginkan
- Potong serong, kemudian goreng dalam minyak panas
- Sajikan dengan saos mayo

21. Tahu Katsu

Bahan :

- Tahu 200 gr
- Daging ayam cincang 50 gram
- Wortel 100 gr
- Buncis 50 gr
- Tepung terigu 50 gr
- Susu 1 saset (dicairkan dengan 100 cc air)
- Bawang Bombay ½ bh
- Bawang putih 3 sg
- Garam
- Merica

Pelapis :

- Telor 2 btr
- Tepung panis 200 gr
- Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat :

- Tumis bawang putih, bawang bombay sampai harum, masukkan ayam cincang
- Tambahkan tepung terigu, wortel, buncis dan bumbu lainnya
- Tambahkan susu cair, aduk rata. Matikan kompor, dinginkan
- Bentuk adonan sesuai selera (kotak, bola-bola, jantung, dll)

- Celupkan pada kocokan telur dan pada tepung roti. Lakukan untuk semua adonan
- Goreng dalam minyak panas sampai matang. Angkat dan sajikan
- Sajikan dengan saos tomat/mayonaise

22. Nugget Tahu *Wearesovegan.com*

Bahan :

- 400 gr tahu
- 65 gr tepung serbaguna
- Wortel 100 gr, diparut
- 1 sdt gula
- 1 sdt garam
- 1 sdt cabai bubuk
- 100 gr *cornflakes*
- 90 ml air

Cara membuat :

- Campur tepung, gula, garam, cabai dengan air hingga membentuk adonan nugget.
- Remas-remas *cornflakes* dengan tangan hingga halus.
- Potong tahu sesuai selera, celupkan ke adonan nugget dan celupkan ke remah-remah *cornflakes*.
- Goreng nugget tahu kurang dari 3 menit atau sampai nugget tahu berwarna ke cokelatan. Angkat lalu tiriskan.
- Nugget tahu siap di sajikan dengan saos ataupun mayonaise.

23. Lumpia Tahu

Bahan :

- 10 gr jamur kuping, rendam di air panas, iris halus
- 15 lembar kulit lumpia
- 1 buah tahu cina, haluskan
- 5 batang daun bawang iris halus
- 2 batang seledri iris halus
- 1 sdt garam
- 3 butir telur
- 1/4 sdt merica bubuk
- 2 buah putih telur sebagai perekat
- 100 gr saus tomat

Cara membuat :

- Campurkan tahu, jamur kuping, merica, garam, daun bawang, seledri, telur, dan aduk hingga rata.
- Isikan diatas kulit lumpia, bungkus dan rekatkan dengan putih telur.
- Panaskan minyak, masak dengan api sedang hingga berwarna kecokelatan. Angkat lalu tiriskan.

24. Tahu Brintik Mayo

Bahan :

- 4 buah tahu
- 3 sdm tepung beras
- 1 sdm tepung tapioka
- Secukupnya bawang putih bubuk
- Secukupnya garam
- Secukupnya merica bubuk
- Kaldu bubuk
- Saos
- Mayonaise

Cara Membuat :

- Hancurkan tahu, namun jangan terlalu halus.

- Masukkan bawang putih, garam, merica, dan kaldu bubuk, aduk hingga merata.
- Masukkan tepung beras dan tepung tapioka.
- Panaskan minyak goreng, lalu masukkan tahu dengan bantuan sendok dan biarkan adonan tidak beraturan agar saat digoreng bentuknya jadi *brintik* atau keriting.
- Goreng hingga kering lalu angkat dan tiriskan. Terakhir lumuri dengan saos dan mayonaise, tahu brintik siap dinikmati.

25. Nugget Bijag Tahu

Bahan:

- 2 buah tahu putih besar, haluskan
- 1 keping bihun jagung, rebus sampai lunak, tiriskan
- 1 buah wortel, parut
- 1 butir telur
- 3 sdm tapioca
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 batang seledri, iris halus
- Garam secukupnya
- Kaldu bubuk
- Bread *crumbs* secukupnya

Bumbu halus :

- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1/2 sdt lada

Larutan celupan :

- 3 sdm terigu serbaguna
- Garam secukupnya
- Kaldu bubuk
- Air secukupnya

Cara membuat :

- Campur semua bahan dan bumbu halus.

- Siapkan loyang, alasi dengan baking paper agar tidak lengket.
- Kukus adonan 30 menit atau sampai matang, dinginkan, potong-potong.
- Siapkan larutan celupan, larutkan terigu, garam, kaldu bubuk, dan air sampai rata.
- Masukkan nugget yang sudah dipotong ke larutan celupan, balurkan merata dengan *bread crumbs*.
- Goreng nugget tahu sampai matang dan bagian luarnya renyah.
- Nugget tahu bihun siap disajikan.

26. Pudding Lumut Kelor

Bahan:

- Susu cair 600 cc
- Gula pasir 100
- Agar agar 1 bks
- Telur 2 butir
- Jelly bubuk ½ bungkus
- Daun kelor 100 gr, direbus, kemudian diblender dgn 150 air
- Cetakan pudding

Cara Membuat:

- Campur semua bahan, dalam panci aduk rata
- Masak dengan api kecil sampai mendidih.
- Tuang ke dalam cetakan dingin
- Pudding kelor siap disajikan

27. Costar Kelor

Bahan:

- 200 gr margarin
- 300 gr tepung terigu
- 150 gr gula halus.
- 1/2 saset santan instan.
- 90 gram keju parut.
- 50 gram susu bubuk.

- 100 gr kelor, diblender dgn kunint telur 2 butir dan santan

Isian :

- Kelapa parut, gula merah dan nangka

Bahan olesan :

- Kuning telur 2 btr

Cara Membuat :

- Kocok margarin dengan gula halus, masukkan jus kelor, masukkan keju parut, susu
- kocok pelan-pelan, terakhir masukkan tepung terigu aduk hingga rata dan kalis
- ambil 1 sdt bentuk bulat, lakukan untuk semua adonan
- ambil 1 bulatan isikan UNTI didalamnya, bulatkan kembali
- letakkan dan susun dalam loyang, olesi telur diatasnya
- panaskan oven, panggang dalam oven dengan suhu 150 C selama 20 menit
- angkat dan sajikan

28. Dadar Gulung Kelor (15 bh)

Bahan :

- Tepung terigu 100 g
- Tepung tapioca 50 g
- Telor 1 btr
- Garam $\frac{1}{4}$ sdt
- Margarine cair 1 sdm
- Santan/susu 200 cc
- Kelor 100 g (diblancing, diblender)

Untuk isi :

- Kelapa parut 50 gr
- Gula pasir 25 g
- Daun pandan 1 lb

Cara Membuat:

- Buat Isi : Semua bahan isi dicampur kemudain dimasak dgn ditambah sedikit air, sampai kering, sisihkan

- Buat kulit
 - Siapkan bahan kulit, campur semua bahan samapi halus, tidak ada butiran kasar
 - KELOR. Campur kedalam adonan ini
- Siapkan teflon, panaskan, masukkan 1 sd sayur adonan dan diputar teflonnya agar kulit merata. Biarkan diatas api kecil 1 menit. Angkat. Lettakan dalam piring ceper. Lakukan untuk semua bahan
- Membuat dadar: ambil 1 lembar kulit, isikan 1 sdm isi lipat memnajang spt amplop. Lakukan semua
- Bungkus dengan plastik kue. Siap diajikan

29. Pukis Kelor (20 Bh)

Bahan :

- Tepung terigu 250 gr
- Gula pasir 200 gr
- Telor 2 butir
- Susu cair 200 cc
- Santan 100cc
- Margarine cair 2 sdm, dicairkan
- Garam $\frac{1}{4}$ sdt
- Baking powder $\frac{1}{4}$ sdt
- Fermipan 14 sdt
- Kelor 100 gr (diblender halus)

Cara membuat :

- Letakkan gula dan telor dalam wadah, kemudian mixer sampai kental
- Tepung terigu, fermipan dan baking powder dicampur. Masukkan kedalam adonan telor, aduk rata masukkan santan dan susu sedikit demi sedikit sampai tercampur rata, masuukan garam dan margarine. Diamkan 15 menit
- Ambil 3 sendok sayur adonan, campur dengan kelor yg sudah diblender
- Siapkan cetakan pukis, panaskan, ambil 1 sdc sayur adonan polos tuang kedalam cetakan, diatasnya dituangkan 1 sdm adonan kelor.
- Panggang 10 menit. Angkat sajikan

30. Bika Kelor (15 Bh)

Bahan

- Tepung tapioca 150 g
- Tepung terigu 100 g
- Gula pasir 100g
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Margarine cair 10 gr
- Santan 150 cc
- Telor 2 butir
- Kelor 100 g
- Biang
- Air 50 cc
- Fermipan $\frac{1}{4}$ sdt
- Gula pasir 1 sdt
- Air hangat 50 cc

Cara Membuat :

- **BIANG:**
 - Campur bahan dalam gelas, biarkan 10-15 menit (sampai berbuih)
- **KELOR :**
 - Diblancing, dihaluskan dengan 50 cc air
- **Bika:**
 - Campur tapioca, terigu, gula, garam masukkan santan sedikit demi sedikit sampai tercampur rata aduk dengan spatula
 - Masukkan telur kocok, aduk kembali kemudian masukkan
 - Kelor yang sudah dihaluskan, biang dan margarine cair
 - Aduk rata.
 - Tutup dengan kain
 - Biarkan 1 jam
- Siapkan cetakkan, panaskan. Ambil 1 sendok sayur tuang kedalam cetakan ($\frac{3}{4}$), biarkan sampai keluar gelembung. Tutup cetakan.
- Setelah kering di atasnya, angkat.
- Lakukan untuk semua bahan (15 keping)

- Sajikan

31. Kue Sus Kelor

Bahan Kulit

- Margarine 75 g
- Jus KELOR 120 cc (50 g kelor, direbus, diblender dgn 100 cc air)
- Garam 1 sdt
- Tepung terigu 60 gr
- Telor 2 btr

Bahan Vla

- Strawberry 4 bh
- Maizena 25 g
- Susu cair 250 cc
- Gula pasir 30 gr
- Susu kental manis 50 gr
- Gula halus 30 gr

Cara Membuat :

- **BAHAN KULIT SUS:**
 - Siapkan panci, masukkan jus KELOR, margarine dan garam, masak dengan api kecil sampai mendidih. Matikan kompor
 - Masukkan tepung sedikit demi sedikit sampai tercampur rata dan kalis
 - Setelah hangat, masukkan telur satu persatu dengan diaduk rata sampai kalis dan mengkilat
 - Siapkan oven dan Loyang dioles margarine
 - Masukkan adonan ke dalam kertas segitiga, ujung nya digunting, kemudian di cetak diatas Loyang
 - Panggang selama 45- 50 menit, jangan dibuka sebelum waktu karena adonan akan kempes
 - Setelah kembang. Angkat dan dinginkan
- **BAHAN VLA**

- Siapakan susu dalam panci, tambahkan gula pasir dan sedikit garam, aduk aduk sampai mendidih, masukkan maizena yang sudah diencerkan, aduk-aduk sampai kental, terakhir masukkan potongan strawberry. Angkat
- PENYAJIAN**
- Ambil 1 bh kulit sus, belah dan isikan 1 sdm Vla strawberry. Sajikan dengan ditaburi gula halus

32. Cup Cake Kelor

Bahan :

- 100 GR kelor (direbus)
- 60 gr gula pasir
- 125 gr tepung terigu
- 40 ml susu cair
- 2 butir telur
- Topping : keju dan strawberry

Cara membuat :

- Blender kelor dengan susu cair
- Kocok gula dan margarin dengan mixer sampai mengembang
- Masukkan telur aduk sampai rata, Masukkan tepung, aduk dengan kecepatan rendah
- Masukkan kelor, aduk dengan spatula secara perlahan
- Siapkan Loyang kecil, olesi margarine, tuang adonan 2/3 nya
- Panggang dalam oven dgn suhu 150 C selama 20 menit
- Angkat, letakkan dalam cup cake hias diatasnya dengan keju dan strawberry

Catatan : jika tidak ada oven, bisa dikukus

33. Stiki Daun Kelor

Bahan :

- 50 gr daun kelor
- 100 ml air.
- 250 gr terigu serbaguna.
- 25 gr tapioka.

- 5 siung bawang putih, haluskan.
- 50 gr margarin.
- 1 btr telur.
- 1/4 sdt garam.

Cara membuat :

- Blender daun kelor dengan 100 cc air
- Campur terigu, tapioka, bawang putih halus, margarin, telur, garam dan jus Kelor Uleni hingga kalis.
- Ambil sebagian adonan, pipihkan dan potong tipis memanjang. Taburi tepung sebelum adonan digiling dan dipotong agar tidak lengket.
- Siapkan wajan, panaskan minyak, goreng sampai berubah warna dan garing
- Angkat Stiki Kelor siap disajikan

34. Roti Kukus Moringa

Bahan :

- 250 gram tepung terigu
- 20 gram susu bubuk
- 2 butir telur ayam
- 250 gram gula pasir
- 1 sdt emulsifier
- 200 ml air soda
- 1/2 sdt essens vanilla
- KELOR 100 gr, diblanching, blender halus (bias dipakai air soda 100 cc)

Cara Membuat :

- Kocok gula, telur, dan emulsifier dengan mixer hingga mengembang dan putih berjejak.
- Turunkan kecepatan mixer. Masukkan tepung terigu, susu, dan air soda KELOR bergantian sedikit demi sedikit sambil diaduk rata.
- Tambahkan essens vanilla. Kocok dengan mixer hingga tercampur rata.
- Tuang adonan ke cetakan bolu kukus yang sudah dilapisi paper cup. Tuang adonan kedalam cetakan, cukup $\frac{3}{4}$ saja

- Kukus kue bolu selama kurang lebih 20 menit hingga matang.

35. Bola Tahu Rambutan

Bahan :

- Tahu putih besar 3 bj, dihaluskan
- Telur ayam 1 btr, dikocok sebentar
- Tepung serbaguna 3 sdm
- Penyedap rasa 1 sdt

Bumbu halus :

- Bawang merah 3 siung
- Bawang putih 2 siung
- Merica bubuk 1 sdt
- Daun bawang 2 batang besar, diiris tipis
- Mie remuk secukupnya
- Telur puyuh yg sudah direbus secukupnya

Cara Membuat :

- Campurkan tahu halus, telur ayam kocok, tepung serbaguna, penyedap rasa dan bumbu halus.
- Setelah itu masukkn daun bawang yg sudah diiris, aduh semua bahan sampai merata
- Ambil sedikit adonan, pipihkn kemudian diisi telur puyuh dan dibulatkan kembali
- Diluarnya dilumuri dengan mie remuk
- Setelah itu digoreng sampai kuning kecoklatan

36. Tahu Variasi

Bahan utama :

- Tahu putih dihaluskan 3 bj
- Bihun jagung 2 keping, rendam sampai lembut, kemudian tiriskan
- Sosis ayam 2 btg, diiris kotak2 kecil
- Daun bawang 2 btg diiris tipis

- Wortel 1 buah sedang, diparut memanjang
- Semua bahan diatas dicampur dan diaduk rata

Bahan lain :

- Bawang putih bubuk $\frac{1}{2}$ sdm
- kaldu bubuk 1 sdt
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Lada bubuk $\frac{1}{4}$ sdt
- Tepung serbaguna 30 gr
- Tepung terigu 5 sdm
- Tepung sagu 4 sdm
- Telur ayam 1 btr
- Air 100 ml

Cara Membuat :

- Bahan utama dan bahan lain dicampur rata
- Siapkan cetakan, olesi dengan minyak sayur/goreng, isi kira2 2 sdm adonan kemudian kukus sampai matang (kira2 20 mnt).
- Setelah matang dan dingin, keluarkan dari cetakan dan iris menjadi 3 bagian untuk 1 cetakan
- Siapkan 1 btr telur ayam, $\frac{1}{4}$ sdt kaldu dan 25 ml air putih, semua bahan ini dikocok, gunakan sebagai pencelup tahu yg sdh dikukus td
- Sebelum digoreng, tahu dicelupkn ke adonan telur kemudian goreng sampai kuning kecoklatan

BAB IX

Penutup



BAB IX

PENUTUP

Masalah stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kurang gizi terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 2 tahun. Calon pengantin harus mengetahui gejala stunting yaitu perkembangan otak yang tidak optimal pada anak, gangguan pada pertumbuhan fisik dan metabolisme anak, serta berisiko membuat anak lebih mudah sakit dan kurang produktif ketika dewasa nanti. Karena bila ibunya kurang gizi, maka bayi yang dikandung juga tidak dapat berkembang optimal sehingga berpengaruh juga pada perkembangan organ-organ penting si bayi.



Setiap orang tua pasti mendambakan anaknya menjadi anak yang sehat dan cerdas. Guna mewujudkan hal tersebut, hendaknya para orang tua menyadari bahwa kebutuhan gizi anak perlu dipenuhi sejak janin tumbuh dan berkembang di dalam kandungan

Upaya perbaikan gizi bagi kelompok rawan gizi di Indonesia terus digalakkan, terutama pada bumil dan balita. Kelompok bumil dan balita merupakan kelompok yang cukup rawan untuk mengalami kekurangan gizi, karena itu perlu mendapat perhatian besar guna melahirkan generasi yang berkualitas di masa yang akan datang.

Asupan gizi dari makanan dengan bahan makanan lokal merupakan bentuk pendidikan dan intervensi gizi pada bumil dan balita sekaligus sebagai upaya peningkatan ekonomi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ditjen Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak Kementerian Kesehatan RI 2011, Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang, (Bantuan Operasional Kesehatan)
- 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
- Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Ibu Hamil Bahan Pangan Lokal dan Pabrik, Kementerian Kesehatan, 2015.
- Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan, Kementerian Kesehatan, 2017.
- Rohmah, L. (2020). Program Pemberian Makanan Tambahan pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4(Special 4), 812-823.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial 4.37052>
- Atmarita, Fallah. 2004. Analisis situasi gizi dan kesehatan masyarakat. Dalam Soekirman et al., editor. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII "Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi"; Jakarta 17-19 Mei 2004. Jakarta : LIPI.
- Gelora M.,R.Trikoriyanto K.,Mirna W.A.,Rananda J.,Omega P.I.K.,Ristia W. / Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.10 No.1 (2019) 111-115
- Aritonang, E., 2010. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil,Bogor : IPB Press.
- Kementrian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency). Jakarta.1997.Buku Kesehatan Ibu dan Anak.
- RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Tambunan V. 2004. Angka kecukupan energi, protein, lemak dan serat makanan. Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Jakarta, 17-19 Mei 2004. Jakarta: LIPI.
- Anita, A., & Sutrisno, E. (2022). Analisis Persepsi Masyarakat Terhadap Pengolahan Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting di Jawa Timur. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(1), 456–466.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1765>

Lampiran 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

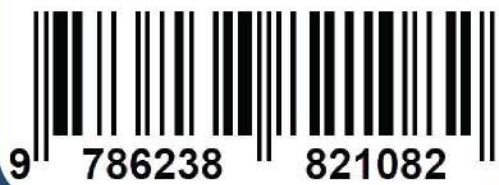
Lampiran 2

Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) Per orang/hari yang dianjurkan

Zat Gizi	Kebutuhan wanita dewasa	Kebutuhan wanita hamil	Sumber makanan
Energi (kalori)	2500	+ 300	Padi-padian, jagung, umbi-umbian, mi, roti.
Protein (gram)	40	+ 10	Daging, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe.
Kalsium (mg)	0,5	+ 0,6	Susu, ikan teri, kacang-kacangan, sayuran hijau.
Zat besi (mg)	28	+ 2	Daging, hati, sayuran hijau.
Vit. A (SI)	3500	+ 500	Hati, kuning telur, sayur dan buah berwarna hijau dan kuning kemerahan.
Vit. B1 (mg)	0,8	+ 0,2	Biji-bijian, padi-padian, kacang-kacangan, daging.
Vit. B2 (mg)	1,3	+ 0,2	Hati, telur, sayur, kacang-kacangan.
Vit. B6 (mg)	12,4	+ 2	Hati, daging, ikan, biji-bijian, kacang-kacangan.
Vit. C (mg)	20	+ 20	Buah dan sayur.

Sumber: Widyakarya Pangan dan Gizi VIII

ISBN 978-623-88210-8-2 (PDF)



ISBN 978-623-88210-7-5

