

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Balita**

##### **1. Pengertian balita**

Balita merupakan singkatan dari Bawah Lima Tahun, atau populer dengan pengertian anak dibawah usia lima tahun, yang didefinisikan sebagai anak yang telah mencapai usia di atas satu tahun, atau biasa dengan perhitungan usia 12-59 bulan. Berbagai jenis penyakit dapat menjangkit usia tersebut, mulai dari penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gizi, ataupun karena kelebihan gizi. Hal ini menjadi permasalahan kesehatan mendasar yang dapat menyebabkan kematian untuk balita (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

##### **2. Masalah gizi pada balita**

Menurut UNICEF, status gizi balita dipengaruhi langsung oleh asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi pada makanan yang tidak optimal dapat menimbulkan masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Masalah gizi pada balita antara lain kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), anemia gizi besi (AGB), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), dan gizi lebih (Susilowati dan Kuspriyanto. 2016). Masalah gizi lain pada balita adalah stunting (Kemenkes RI, 2018).

#### **B. Stunting**

##### **1. Pengertian stunting**

Stunting merupakan keadaan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Keadaan stunting dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur

(TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan menurut WHO (WHO, 2010). Secara global, sekitar 1 dari 4 balita mengalami stunting (UNICEF, 2013).

Tabel 1  
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Stunting

| Indeks | Status Gizi   | Z-Score        |
|--------|---------------|----------------|
| PB/U   | Sangat Pendek | <-3SD          |
| Atau   | Pendek        | -3 s/d < -2 SD |
| TB/U   | Normal        | -2 s/d + 2 SD  |
|        | Tinggi        | >+2SD          |

(Sumber : Modifikasi dari WHO 2010 dan Kemenkes RI 2011).

## 2. Faktor penyebab stunting

Menurut BAPPENAS (2013), stunting pada anak disebabkan oleh berbagai faktor, yang terdiri dari faktor langsung maupun tidak langsung. Adapun faktor-faktor penyebab stunting adalah sebagai berikut:

### a. Faktor langsung

#### 1). Asupan gizi

Asupan gizi yang bernutrisi dan adekuat sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh balita. Balita yang mengalami kekurangan gizi sebelumnya masih dapat diperbaiki dengan asupan gizi yang adekuat dan baik sehingga dapat melaksanakan tumbuh kejar sesuai dengan perkembangan balita.

Asupan gizi balita berasal dari ASI Eksklusif dan MP-ASI. Masalah-masalah terkait praktik pemberian ASI Eksklusif yaitu Delayed Initiation, tidak

menerapkan ASI eksklusif dan penghentian dini mengkonsumsi ASI Eksklusif. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama untuk mencapai bayi tumbuh kembang secara optimal.

Pengenalan dan pemberian MP-ASI perlu dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, disesuaikan dengan kemampuan bayi (Winarno, 1987, dalam Mufida, dkk. 2015). Pemberian MP-ASI yang terlalu dini pada bayi dapat menyebabkan gangguan pencernaan, diare, alergi terhadap makanan, gangguan pengaturan selera makan dan perubahan selera makan (Maryunani, 2010).

## 2). Penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penyebab langsung stunting. Anak balita dengan kekurangan gizi atau stunting akan lebih mudah terkena penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang sering diderita balita seperti cacingan, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), diare dan infeksi lainnya BAPPENAS (2013).

### b. Faktor tidak langsung

#### 1). Faktor ibu

Faktor ibu yang dapat mempengaruhi terhadap nutrisi ibu yaitu karena nutrisi yang buruk selama prekonsepsi, kehamilan, dan laktasi. Selain itu juga usia ibu terlalu muda atau terlalu tua, tinggi badan ibu pendek, mempunyai penyakit infeksi, kehamilan yang terlalu muda, kesehatan jiwa, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), IUGR (Intra Uterine Growth Restriction), persalinan prematur, jarak persalinan yang terlalu dekat, dan hipertensi (Sandra Fikawati, dkk. 2017).

## 2). Faktor genetik

Faktor genetik adalah modal dasar untuk mencapai hasil proses pertumbuhan. Melalui genetik yang berada di dalam sel telur yang telah dibuahi, dapat ditentukan kualitas dan kuantitas pertumbuhan (Narsikhah, 2012).

## 3). Ketersediaan pangan

Ketersediaan pangan dalam keluarga yang kurang dapat mengakibatkan pada kurangnya pemenuhan asupan nutrisi yang adekuat pada balita dalam keluarga. Ketersediaan pangan dalam rumah tangga yang mencukupi dapat memberikan nutrisi yang adekuat dan baik bagi balita (Bappenas R.I, 2011).

## 4). Faktor sosial ekonomi

Status ekonomi keluarga yang rendah dapat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang salah untuk dikonsumsi sehingga biasanya kurang bervariasi maupun berjumlah sedikit terutama pada bahan pangan yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak seperti sumber protein, vitamin dan mineral sehingga dapat menyebabkan meningkatnya risiko kekurangan gizi atau stunting pada balita. (Bishwakarma dalam Khoiron dkk 2015).

## 5). Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan ibu berpengaruh dalam pemilihan bahan makanan sampai penyajian makanan tersebut yang akan dikonsumsi oleh balita. Bahan makanan dan menu yang bervariasi agar anak tidak cepat bosan dan dalam upaya peningkatan status gizi anak akan dapat terwujud apabila ibu mempunyai tingkat pengetahuan tentang gizi yang baik. Ibu yang mempunyai pendidikan rendah akan sulit menerima dan menyerap informasi seputar gizi

sehingga anak dapat berisiko mengalami kekurangan gizi atau stunting (Delmi Sulastri 2012).

#### 6). Pengetahuan gizi ibu

Pengetahuan gizi ibu yang rendah dapat menghambat usaha perbaikan gizi yang baik pada keluarga maupun masyarakat akan sadar gizi artinya tidak hanya mengetahui tentang gizi tetapi harus mengerti, memahami dan ingin melaksanakan. Ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizinya akan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dilalui secara optimal (Delmi Sulastri 2012).

#### 7). Faktor lingkungan

Lingkungan di rumah, dapat dikarenakan oleh stimulasi dan aktivitas anak yang tidak adekuat, pelaksanaan asuhan pada anak yang buruk, ketidakamanan dan kesalahan dalam memilih bahan pangan, penyediaan bahan pangan yang tidak tepat, rendahnya pengetahuan pengasuh anak. Anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak memiliki fasilitas air dan adanya sanitasi lingkungan yang kurang baik, maka anak berisiko mengalami stunting (Putri dan Sukandar, 2012).

### **3. Pencegahan stunting**

Menurut Millennium Challenge Account (2014), stunting dapat dicegah dengan menggunakan beberapa upaya, antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Pemenuhan kebutuhan zat gizi ibu hamil. Ibu hamil perlu mendapatkan makanan yang cukup zat gizi, suplementasi zat gizi (tablet zat besi), dan rajin memantau kesehatannya.
- b. ASI eksklusif sampai dengan usia enam bulan dan setelah usia enam bulan diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang cukup jumlah, zat gizi

dan kualitasnya.

- c. Rutin memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya strategis untuk mendeteksi terjadinya risiko gangguan pertumbuhan atau stunting.
- d. Meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang baik, serta selalu menjaga kebersihan lingkungan. Rendahnya sanitasi dan kebersihan lingkungan dapat memicu gangguan saluran pencernaan yang membuat energi untuk pertumbuhan akan teralihkan kepada perlawanan tubuh dalam menghadapi penyakit infeksi. Semakin lama anak menderita penyakit infeksi maka risiko stunting akan semakin meningkat.

### **C. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)**

#### **1. Pengertian makanan pendamping ASI (MP-ASI)**

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang adekuat dan diberikan pada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selain ASI. (Departemen Kesehatan RI, 2006).

#### **2. Pemberian MP-ASI**

Pemberian makanan pendamping asi (MP-ASI) diberikan saat anak berumur 6 – 24 bulan yang baik dan benar sesuai dengan bertambahnya umur bayi atau anak, perkembangan dan kemampuan bayi atau anak dalam menerima makanan pendamping asi (MP-ASI). (Sibagariang, 2010). Pola pemberian MP-ASI sesuai dengan umur, bentuk makanan, frekuensi, jenis dan porsi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2  
Bentuk, Frekuensi, dan Jumlah Makanan Yang Diberikan

| Umur<br>(Bulan) | Bentuk makanan  | Berapa Kali<br>Sehari  | Berapa banyak setiap<br>kali makan   |
|-----------------|---|--|--|
| 0-6             | ASI   | Sekehendak   | Sekehendak   |
| 6-8             | a. ASI<br>b. Makanan lumat (bubur lumat, sayuran, daging dan buah yang dilumatkan, makanan yang dilumatkan, biscuit, dll)                                 | a. Teruskan pemberian<br>b. Makanan lumat 2-3 x sehari<br>c. Makanan selingan 1-2 x sehari (jus buah, biscuit) | 2-3 sendok makan secara bertahap bertambah hingga mencapai ½ gelas atau 125 cc setiap kali Makan   |
| 9-11            | a. ASI<br>b. Makanan lembik atau dicincang yang mudah ditelan anak<br>c. Makanan selingan yang dapat dipegang anak diberikan diantara waktu makan Lengkap | a. Teruskan pemberian ASI<br>b. Makanan lembik 3-4 x sehari<br>c. Makanan selingan 1-2 x Sehari                | ½ gelas / mangkuk atau mangkuk 125 cc setiap kali makan  |
| 12-24           | a. ASI<br>b. Makanan keluarga<br>d. Makanan yang dicincang atau dihaluskan jika Diperlukan  | a. Teruskan pemberian ASI<br>b. Makanan keluarga 3-4 x Sehari<br>d. Makanan selingan 2 x Sehari                | a. ¾ - 1 gelas/ mangkuk nasi/ penukar (250 cc)<br>b. 1 potong kecil ikan/ daging/ ayam/ telur<br>c. 1 potong kecil tempe/ tahu atau 1 sdm kacang-kacangan<br>d. ¼ gelas sayur<br>e. 1 potong buah<br>f. ½ gelas bubur/ 1 potong kue/ 1 potong buah |

(Sumber: s).

### **3. Jenis- jenis MP-ASI**

Menurut Marmi (2013) jenis – jenis MP-ASI, yaitu:

- a. Buah – buahan yang dihaluskan atau dalam bentuk sari buah. Misalnya:  
Pisang, pepaya, jeruk, tomat.
- b. Makanan lunak dan lembek. Misal: Bubur susu dan nasi tim.
- c. Makanan bayi yang dikemas dalam kaleng atau *sachet*.

### **4. Tujuan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI)**

- a. Untuk memperoleh dan memenuhi gizi bagi bayi. (Falicha Tsani, dkk 2016).
- b. Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima berbagai macam makanan dan minuman dengan berbagai rasa dan tekstur yang pada akhirnya bayi mampu menerima makanan keluarga (Falicha Tsani, dkk 2016).
- c. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan (keterampilan oromotor) (Asosiasi Dietisien Indonesia, 2014).
- d. Menanggulangi dan mencegah terjadinya gizi buruk dan gizi kurang sekaligus mempertahankan status gizi baik pada bayi dan anak (Siswanto, 2010).

### **5. Syarat MP-ASI**

MP-ASI yang baik adalah MP-ASI yang dapat memenuhi persyaratan yaitu tepat waktu, adekuat, aman, dan berikan dengan cara yang benar. Pada tahun 2013 WHO memberikan syarat pemberian MPASI, yaitu sebagai berikut:

- a. Tepat waktu

WHO menyarankan memberikan MPASI ketika ASI eksklusif dianggap tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi. Selain itu memberikan MPASI juga perlu memerhatikan kesiapan bayi. Bayi yang sudah siap makan ditandai dengan menunjukkan ketertarikan pada makanan, dapat menegakkan kepala dan



bayi dapat duduk dalam waktu yang lama. Selain itu bayi juga sudah mampu mendorong dan menelan makanan dari lidah ke tenggorokan.

b. Adekuat

MPASI yang diberikan pada bayi harus memiliki kandungan energi, protein dan mikronutrien untuk memenuhi kebutuhan bayi. Kebutuhan ini harus disesuaikan dengan tahapan usia bayi.

c. Aman

MPASI harus diberikan dan disimpan dengan cara yang aman dan benar bagi bayi. Pemberian MPASI diproses dengan baik dengan memperhatikan kebersihan dan kesehatan bahan makanan, alat memasak dan peralatan makan yang digunakan untuk bayi, dan sangat penting untuk mencuci tangan sebelum memberi makan pada bayi.

d. Berikan dengan cara yang benar

Pemberian MPASI dengan memperhatikan tanda-tanda rasa lapar dan kenyang dari anak. Selain itu perhatikan juga frekuensi makanan dan metode pemberian makanan pada anak. Pemberian makanan harus dapat mendorong anak untuk mengonsumsi makanan secara aktif dalam jumlah yang cukup menggunakan tangan, sendok atau makan sendiri, tentunya disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan anak.

## **6. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian MP-ASI**

a. Pengetahuan ibu

Latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan. Jika tingkat pengetahuan gizi ibu baik, maka diharapkan status gizi ibu dan balitanya juga baik. Tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan penerimaan informasi gizi. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah

akan lebih kuat mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan. Sehingga sulit menerima informasi baru tentang gizi (Asdam, 2008).

b. Pekerjaan ibu

Faktor pekerjaan ibu adalah faktor yang berhubungan dengan aktivitas ibu setiap harinya untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kehidupan yang menjadi alasan pemberian makanan tambahan pada bayi usia kurang dari enam bulan. Pekerjaan ibu bisa saja dilakukan dirumah, ditempat kerja baik yang dekat maupun jauh dari rumah. Ibu yang belum bekerja sering memberikan makanan tambahan dini dengan alasan melatih atau mencoba agar pada waktu ibu mulai bekerja bayi sudah terbiasa. (Graimes, 2008).

c. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga yang tinggi terhadap pemberian MP-ASI menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan bayi seperti terjadinya obstipasi dan diare. Dukungan keluarga adalah dukungan untuk memotivasi ibu dalam pemberian MP-ASI setelah usia enam bulan, memberikan dukungan psikologis kepada ibu dan menyediakan zat gizi yang seimbang pada bayi (Rahman, 2004).

d. Pendapatan

Semakin baik pendapatan keluarga, maka daya beli bahan makanan tambahan akan semakin mudah, sebaliknya semakin buruk perekonomian keluarga, maka daya beli akan semakin sukar. (Kumalasari, 2004).

e. Sosial budaya atau tradisi

Sebagian masyarakat masih beranggapan bahwa dalam pemberian MP-ASI pada anak dikarenakan anak gampang menangis, ibu yang bekerja dan masih memegang kuat tradisi leluhur. Jenis MP-ASI yang diberikan pada umumnya adalah makanan instan seperti bubur beras merah dari hasil pabrik, pisang, nasi

yang dilumat, susu formula, dan madu. (Utami, 2014).

## **D. Pengetahuan**

### **1. Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan seseorang terhadap suatu obyek melalui panca indra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan merupakan salah satu domain dari perilaku yang merupakan perilaku tertutup yaitu tidak bisa diamati tetapi bisa ditanyakan melalui beberapa pertanyaan.

### **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo

Pada tahun 2003 dan 2007:

#### **a. Faktor internal**

Faktor internal yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah:

##### **1) Pendidikan**

Pendidikan merupakan bimbingan yang di berikan pada seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu. Pendidikan di perlukan untuk mendapatkan informasi dalam meningkatkan pengetahuan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

##### **2) Pekerjaan**

Menurut Thomas yang dikutip Nursalam (2003), pekerjaan adalah cara untuk mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan dimana tetap harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan yang lebih baik.

##### **3) Umur**

Usia yang dihitung mulai saat dilahirkan hingga berulang tahun. Semakin

cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

#### 4) Minat

Minat akan membuat seseorang untuk mencoba dan memulai banyak hal atau kegiatan yang baru sehingga akan mendapatkan pengetahuan yang lebih banyak dari sebelumnya.

#### 5) Pengalaman

Pengalaman adalah sumber dari pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan cara meneruskan pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk menyelesaikan masalah.

### **b. Faktor eksternal**

Faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

#### 1) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar individu dan dapat mempengaruhi perkembangan serta perilaku individu atau kelompok. Yang dimaksudkan dengan lingkungan meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

#### 2) Informasi

Informasi dapat memudahkan seseorang dalam memperoleh pengetahuan yaitu melalui informasi dari berbagai media.

#### 3) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima informasi.

### **3. Tingkat pengetahuan**

Menurut Daryanto (2010: 103) menjelaskan bahwa aspek-aspek

pengetahuan dalam taksonomi Bloom adalah sebagai berikut:

- a. Pengetahuan (*knowledge*). Tahu diartikan sebagai *recall* (ingatan seseorang). Seseorang diharuskan untuk mengetahui dan memahami fakta tanpa dapat memakainya.
- b. Pemahaman (*comprehension*). Menguasai suatu objek bukan hanya sekedar tahu, tidak sekedar hanya menyebutkan, tetapi perlu untuk menginterpretasikan dengan benar mengenai objek yang diketahui.
- c. Penerapan (*application*). Aplikasi dimaksudkan apabila seseorang sudah memahami suatu objek maka dapat memakai dan mengaplikasikan prinsip yang sudah diketahui pada situasi yang lainnya.
- d. Analisis (*analysis*). Analisis merupakan keahlian seseorang untuk menguraikan dan memisahkan, lalu mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek.
- e. Sintesis (*synthesis*). Sintesis menunjukkan suatu keahlian seseorang dalam meringkas untuk menempatkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki seseorang.
- f. Penilaian (*evaluation*). Evaluasi berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melaksanakan penilaian suatu objek tertentu yang berdasarkan suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

#### **4. Pengukuran pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut diatas (Notoatmodjo, 2005). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian

dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, kurang. Dikatakan baik (>80%), cukup (60-80%), dan kurang (<60%) (Khomsan, 2000).

## **5. Pengetahuan ibu tentang MP-ASI**

Pengetahuan ibu tentang MP-ASI adalah seorang ibu yang mengetahui, memahami tentang :

- a. Umur mulai diberikan makanan pendamping asi (MP-ASI)
- b. Jenis makanan pendamping asi yang diberikan
- c. Bentuk makanan pendamping asi yang diberikan
- d. Frekuensi makanan pendamping asi yang diberikan
- e. Porsi atau jumlah makanan pendamping asi yang diberikan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan MP-ASI antara lain:

### **1. Perhatikan kebersihan sebelum menyiapkan MPASI**

Praktikkan keamanan makanan dengan memerhatikan kebersihan diri dan anak dengan baik terutama sebelum menyiapkan MPASI yang aman dan sehat. Kebersihan juga membantu mencegah penyakit pada anak, terutama diare.

### **2. Gunakan air bersih dan matang**

Menurut Head of Medical Kalbe Nutritionals, dr. Muliaman Mansyur, paling penting dalam membuat MPASI adalah penggunaan sumber air bersih. Terutama saat mencampurnya ke dalam menu MPASI. Air yang dicampurkan ke dalam MPASI juga harus benar diperhatikan seperti harus sudah masak, kualitasnya terutama kebersihan, steril dari bakteri jahat, virus, parasit, jamur, dan juga dari partikel-partikel dan mineral yang tidak perlu atau berlebih.

### **3. Hindari menghaluskan dengan blender**

Menghaluskan bahan MPASI dengan blender ternyata tidak disarankan, dr. Wiyarni Pambudi SpA, IBCLC, dari Sentra Laktasi Indonesia (Selasi) mengatakan, makanan yang dihaluskan dengan blender bisa mengurangi zat gizi, terutama vitamin. Hal ini berpengaruh tidak baik pada kandungan zat gizi, sebaiknya menghaluskan MPASI menggunakan cobek dan ulekan atau alu dan lumpang.

#### 4. Jangan memasak terlalu lama

Memasak terlalu lama atau 'overcook' membuat nutrisi atau zat gizi MPASI hilang. Lebih baik MPASI diberikan dengan cara mengukus daripada merebus. Aturan untuk tidak memasak lama ini berlaku untuk semua jenis makanan, seperti sayur, ikan, atau telur. Meski begitu, pastikan sayuran yang dimasak matang.

#### 5. Tidak menggunakan garam atau gula

Hindari penambahan gula dan garam pada menu MPASI. Bahan lain yang harus dihindari adalah cabai, merica, pala, penyedap rasa atau MSG, sebaiknya menambahkan ASI kedalam menu MPASI. Sedangkan untuk puree sayur, bisa menggunakan tambahan air matang, kaldu ayam, kaldu daging, atau kaldu ikan. Sebagai pengganti gula dan garam, dapat menambahkan bumbu rempah, misalnya bawang putih, bawang merah, serta kemiri.

#### 6. Penggunaan bahan makanan

Dalam laman IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) dijelaskan bahwa orang tua bisa menggunakan bahan makanan tertentu sesuai usia anak. Beberapa di antaranya adalah protein nabati dan hewani diberikan sejak usia 6 bulan, madu dapat diberikan setelah bayi berusia 1 tahun dan pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia di bawah 1 tahun.

