

Untuk
Masyarakat
Umum



MENU SEHAT KELUARGA

SEPUTAR 1000 HPK



**DENGAN BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK
MENCEGAH & MENGATASI MASALAH STUNTING
(PROVINSI BANTEN)**

Oleh:

Dr. dr. Sri Achadi Nugraheni, M.Kes, dkk

2025

**MENU SEHAT KELUARGA SEPUTAR 1000 HPK
DENGAN BAHAN PANGAN LOKAL
UNTUK MENCEGAH & MENGATASI MASALAH
STUNTING (PROVINSI BANTEN)**

PENULIS :

**Dr. dr. Sri Achadi Nugraheni, M.Kes
Hani Sutianingsih, S.ST, M.Keb
Suhartini, SKM, M.KM
Ratu Diah Koerniawati, S.Gz., M.Si
Mukhlidah Hanun Siregar, SKM, MKM
Dr. Lilik hidayanti, S.KM., M.Si
Rizka Fikrinnisa, S.Gz., M.PH**

EDITOR:

**Amanda Hesti Pratiwi, SKM
Chika Aldila Cahyani, SKM**



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

MENU SEHAT KELUARGA SEPUTAR 1000 HPK DENGAN BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MENCEGAH & MENGATASI MASALAH STUNTING (PROVINSI BANTEN)

**Dr. dr. Sri Achadi Nugraheni, M.Kes | Hani Sutianingsih, S.ST, M.Keb
Suhartini, SKM, M.KM | Ratu Diah Koerniawati, S.Gz., M.Si
Mukhlidah Hanun Siregar, SKM, MKM | Dr. Lilik hidayanti, S.KM., M.Si
Rizka Fikrinnisa, S.Gz., M.PH**

EDITOR :

Amanda Hesti Pratiwi, SKM - Chika Aldila Cahyani, SKM

KONTRIBUTOR :

Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc,Dip.Com • dr. Irma Ardiana, MAPS • Dr. Fharuddin, SST., M.Si • Rinna Syawal, S.P., M.P. • dr. Martha Irene Kartasurya, MSc, PhD • Isna Nur Arifina, S.Gz • Naila Fauziatin, S.KM, M.Kes • Elisabeth Valensia Rosmany • Amanda Hesti Pratiwi, SKM • Chika Aldila Cahyani, SKM • Natasha Aqmarina, SKM • Tutut Okta Hardiyanti, SKM • drh Siti Riptifah Tri Handari, M.Kes

TATA LETAK :

Natasha Aqmarina, SKM

DESAIN SAMPUL :

Tutut Okta Hardiyanti, SKM

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-634-7193-99-5

CETAKAN PERTAMA:

Agustus 2025

UKURAN:

x + 145 Hal; 16.5 cm x 21 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER

Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT

E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

081220051382

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, Puji Syukur kepada Allah Swt yang Maha Rabb, Satu-satunya yang Maha Segala. Terimakasih juga pada semua pihak yang sudah membantu pembuatan buku ini, semoga Allah Swt mengganti dengan kebaikan berlipat. Tujuan dari pembuatan buku **“Menu Sehat Keluarga Seputar 1000 HPK dengan Bahan Pangan Lokal Untuk Mencegah & Mengatasi Masalah Stunting (Provinsi Banten)”** adalah untuk membantu melaksanakan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat

Provinsi Jawa Barat terkait pencegahan stunting secara lebih mandiri dengan mengedepankan pemberdayaan masyarakat (*Community Learning Center*). Buku ini mencoba untuk menterjemahkan pencegahan stunting melalui menu sehat keluarga secara sederhana pada seputar 1000 HPK termasuk pada remaja putri. Menu sehat keluarga didapatkan dari menu harian yang sudah tersedia pada keluarga tersebut, yang diharapkan sudah mengandung beragam sumber zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral; serta disesuaikan dengan kebutuhan menurut golongan usia. Pembuatan menu khususnya pada usia bayi lebih dari enam bulan sampai usia dua tahun, sangat ditentukan oleh bagaimana para pengasuh termasuk orang tua ‘menyulap’ makanan yang ada di meja makan keluarga menjadi MP ASI yang bergizi dan sesuai dengan usia baduta.

Buku **“Menu Sehat Keluarga Seputar 1000 HPK dengan Bahan Pangan Lokal Untuk Mencegah & Mengatasi Masalah Stunting** ini dibuat untuk **12 Provinsi Prioritas Penurunan Stunting** yaitu Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, NTT, NTB, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Aceh dan Sumatera Utara. Dengan adanya buku Menu Sehat Keluarga pada 12 Provinsi tersebut maka akan lebih mempermudah masyarakat daerah untuk memahaminya. Penulis menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan, sehingga saran dan masukan sangat diharapkan. Semoga buku ini mudah untuk dimengerti, diterapkan dan dapat menggugah inovasi pembuatan menu sehat keluarga secara mandiri, berkah untuk menuju Bangsa Indonesia yang berkualitas, sehat lahir dan batin.

Jakarta, Agustus 2025
Penulis,

Prof. Dr. dr. Sri Achadi Nugraheni, M.Kes

SAMBUTAN KEPALA PUSAT PPM POLTEKKES KEMENKES BANTEN



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Salam sejahtera bagi kita semua.

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan yang maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya kita dapat bersama-sama meluncurkan buku **MENU SEHAT KELUARGA SEPUTAR 1000 HPK DENGAN BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MENCEGAH DAN MENGATASI STUNTING DI PROVINSI BANTEN**. Saya mewakili Poltekkes Kemenkes Banten, khususnya Pusat penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, sangat mengapresiasi upaya kolaboratif lintas sektor dalam penerbitan buku ini.

Stunting merupakan persoalan besar karena berdampak pada masa depan generasi bangsa untuk menuju SDM Indonesia Emas tahun 2045 dengan menurunkan Prevalensi Stunting dari 18,8% tahun 2025 menjadi 14,2 tahun 2029 serta 5 % pada tahun 2045. Data terbaru SSGI tahun 2025 mencatat Prevalensi Stunting nasional sebesar 18,8 %. Dimana 50 % Stunting ini berada di 6 Provinsi salah satunya adalah Provinsi Banten. Provinsi Banten merupakan provinsi prioritas penanggulangan stunting karena masih berada diangka 21,1%, angka ini lebih baik dibandingkan dengan Prevalensi stunting di Banten tahun 2023 sebesar 24%. Berbagai upaya sudah dilakukan, namun tantangan untuk mencapai target Nasional menjadi 14,9 pada tahun 2029 dan 5 % pada tahun 2025 diperlukan intervensi cepat dan kolaboratif. Salah satu intervensi utama adalah pemberian asupan gizi berkualitas sejak 1000 Hari pertama kehidupan (HPK). Pemberdayaan ibu dan pengasuh melalui edukasi telah dilakukan juga oleh Poltekkes melalui kerjasama INEY) *Investing in Nutrition and Early Years) Phase II*. Namun masih diperlukan pemberian edukasi yang mudah dipahami dan berbagai pangan lokal sangat krusial agar penyuluhan gizi dapat diinternalisasi di setiap rumah tangga.

Buku ini hadir sebagai panduan praktis- dilengkapi dengan menu sehat yang sesuai dengan bahan lokal di Banten, serta informasi pemberian makanan yang bergizi mudah diikuti. Melalui buku ini kami berharap semua pihak dapat terbantu dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting. Semoga penyebaran buku ini luas menjangkau tingkat desa, dan manfaatnya dirasakan secara nyata di masyarakat.

Akhir kata, saya mengajak kita semua untuk terus memperkuat gerakan bersama dalam menurunkan stunting. Semoga kita dapat berkontribusi nyata bagi tumbuh kembang anak-anak Indonesia, khususnya di Provinsi Banten.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Serang, Agustus 2025

Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Poltekkes Kemenkes Banten

Suhartini, SKM, M.KM

DAFTAR ISI

SAMBUTAN KEPALA PUSAT PPM POLTEKKES KEMENKES BANTEN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x

BAB 1

PENDAHULUAN	11
A. Sekilas tentang Masalah Gizi & Intervensi Gizi dalam 1000 HPK.....	1
B. Tujuan Penulisan Buku	8

BAB 2

CONTOH: UKURAN RUMAH TANGGA (URT) DAN KEPADATAN MAKANAN MP ASI

BADUTA.....	9
A. Ukuran Rumah Tangga (URT)	10
B. Kepadatan Makanan/ Tekstur Makanan	15

BAB 3

BAHAN PANGAN LOKAL SUMBER GIZI UNTUK BERBAGAI USIA DI SEPUTAR 1000

HPK.....	26
A. Bahan Pangan Lokal Sumber Gizi	27
B. Bahan Pangan Lokal Sumber Karbohidrat Dan Kandungan Gizi Per Ukuran Rumah Tangga (URT Sendok).....	28
C. Bahan Pangan Lokal Sumber Protein dan kandungan Gizi per Ukuran Rumah Tangga (URT Sendok).....	33
D. Bahan Pangan Lokal Sumber Lemak dan kandungan Gizi per Ukuran Rumah Tangga (URT Sendok).....	41
E. Bahan Pangan Lokal Sumber Mineral dan Vitamin.....	42

BAB 4

CONTOH MENU MAKANAN LOKAL: MP ASI BADUTA SERTA REMAJA PUTRI, IBU HAMIL, IBU MENYUSUI.....	50
A. Contoh Menu Lokal/ MP-ASI untuk Baduta	51
B. Gizi Seimbang Untuk Remaja Putri Dan Calon Pengantin	65
C. Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil	68
D. Gizi Seimbang Untuk Ibu Menyusui.....	71

BAB 5

PENCEGAHAN DAN PERAWATAN GIZI PADA KONDISI KHUSUS DALAM 1000 HPK .73	
A. Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)	74
B. Bayi Lahir Prematur	82
C. Stunting	92
D. Anemia Remaja	102
E. Kurang Energi Kronis Pada Remaja	108
F. Anemia Ibu Hamil	112
G. Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil	120

BAB 6

MAKANAN SEHAT BERAGAM PROVINSI BANTEN	130
A. NASI GEREM ASEM	131
B. NASI BAKAR SUMSUM	134
C. GONJLENG SUKUN DAUN MENGGUDU	136
DAFTAR PUSTAKA	138
LAMPIRAN	142
BIODATA PENULIS UTAMA.....	145

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Contoh Menu Gizi Seimbang Pangan Lokal Banten Untuk Remaja Putri Dan Calon Pengantin.....	77
Tabel 4.2. Contoh Menu Gizi Seimbang Pangan Lokal Banten Untuk Ibu Hamil.....	69
Tabel 4.3. Contoh Penambahan Energi / Kalori Per Trimester Pada Ibu Hamil	70
Tabel 4.4. Contoh Menu Gizi Seimbang Pangan Lokal Banten Untuk Ibu Menyusui	71
Tabel 5.1. Rekomendasi Penyimpanan ASI Perah	88
Tabel 5.2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Zat Gizi Makro Bagi Ibu Hamil	98
Tabel 5.3. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Zat Gizi Mikro Bagi Ibu Hamil.....	98
Tabel 5.4. Kenaikan BB Ideal Kehamilan	99
Tabel 5.5. Klasifikasi Anemia	102
Tabel 5.6. Angka Kecukupan Gizi Masa Remaja Putri	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Berbagai Intervensi dalam Program 1000 HPK.....	3
Gambar 3.1. Bahan Makanan Gizi Lengkap.....	38
Gambar 5.1. Perawatan Metode Kanguru Untuk Bayi Kecil	87
Gambar 5.2. Skema Target Pertumbuhan Bayi Prematur	96
Gambar 5.3. Tempat Penyimpanan ASI Perah	100
Gambar 5.4. Standar Median WHO.....	104
Gambar 5.5. Contoh Pemberian MP-ASI.....	111
Gambar 5.6. Sanitasi untuk Mencegah Stunting	112
Gambar 5.7. Akibat Anemia pada Remaja.....	115
Gambar 5.8. Isi Piringku	118
Gambar 5.9. Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	120
Gambar 5.10. Penyebab Anemia Ibu Hamil.....	124
Gambar 5.11. Contoh Karbohidrat.....	125
Gambar 5.12. Contoh Protein.....	126
Gambar 5.13. Contoh Lemak	127
Gambar 5. 14. Dampak Anemia Ibu Hamil.....	130
Gambar 5.15. Pembagian Makan Ibu Hamil KEK	137
Gambar 5.16. Contoh Porsi Makan Ibu Hamil KEK.....	139
Gambar 6.1. Nasi Gerem Asem.....	1312
Gambar 6.2. Nasi Bakar Sumsum.....	1345
Gambar 6.3. Gonjeng Sukun Daun Mengkudu	1367