

Nilik wahyuni, S.ST., MM.Kes | Bdn. Ellindayanti, S.ST., M.Kes
Ida Lindawati, SST., M.Kes | Aya Dzkrina Muthmainah
Rafa Nabila Febrina Putri | Nur Alisha Farhana | Hani Fidiyani



Menu Mudah Murah Meriah Menarik (5m) Untuk Cegah Stunting Pada Balita

Makanan Pokok
Sebagai sumber karbohidrat

Sayuran
Sebagai sumber Serat



Buah Buahan
Sebagai sumber Vitamin

Lauk Pauk
Sebagai sumber Protein

**Menu Mudah Murah Meriah Menarik
(5M) Untuk Cegah Stunting Pada
Balita**

Penulis:

**Ninik Wahyuni, S.ST., M. Kes
Bdn. Eli Inayanti, S.ST., M. Kes
Ida Lindawati, SST., M.Kes
Alya Dzikrina Muthmainah
Rafa Nabila Febrina Putri
Nur Alisha Farhana
Hani Fidiyani**



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. pengandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. pengandaan 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 Peniaran.

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 MUDAH MURAH MERIAH
MENARIK (5M) UNTUK CEGAH
STUNTING PADA BALITA**

**Ninik wahyuni, S.ST., MM.Kes
Bdn. Eli Inayanti, S.ST., M.Kes
Ida Lindawati, SST., M.Kes
Alya Dzikrina Muthmainah
Rafa Nabila Febrina Putri
Nur Alisha Farhana
Hani Fidiyani**

TATA LETAK : Sari
DESAIN SAMPUL : Adhar
SUMBER : www.tdjpublisher.com
ISBN : 978-634-7363-60-2
CETAKAN PERTAMA: Agustus 2025
UKURAN : ii + 63 Hal; 15,5 cm x 23 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



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat diselesaikan. Buku yang berjudul “Menu Mudah Murah Meriah Menarik (5M) Untuk Cegah Stunting Pada Balita” hadir sebagai panduan praktis bagi orang tua, kader posyandu/kader gizi, guru PAUD, tenaga kesehatan, maupun pengasuh anak dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita usia 1–5 tahun.

Kelebihan utama dari buku ini adalah penekanan pada pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi. Indonesia memiliki kekayaan pangan yang melimpah dan beragam, mulai dari ubi, singkong, jagung, kacang hijau, tempe, ikan, sayur hingga buah-buahan tropis yang mudah diperoleh serta terjangkau.





Melalui resep dan ide menu dalam buku ini, diharapkan masyarakat dapat lebih mengenal, memanfaatkan, dan mengolah pangan lokal menjadi sajian sehat, bergizi, sekaligus menarik bagi anak.

Dengan demikian, buku ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan gizi untuk mencegah stunting, tetapi juga sebagai upaya nyata dalam mendukung ketahanan pangan lokal dan mendorong kemandirian keluarga. Harapannya, keluarga dapat menyediakan makanan bergizi bagi balita tanpa harus bergantung pada produk instan maupun impor.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberi manfaat yang luas, menjadi inspirasi dalam penyajian makanan bergizi, dan berkontribusi nyata dalam upaya pencegahan stunting di Indonesia.





DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
PENDAHULUAN	1
TUJUAN PENYUSUNAN BUKU SAKU	2
SASARAN PENGGUNA	3
TIPS MEMBERIKAN CEMILAN UNTUK ANAK.....	4
MENU MAKAN	5
BIOGRAFI PENULIS	67



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya Buku Saku "Menu Mudah Murah Meriah Menarik (SM) untuk Cegah Stunting pada Balita" sebagai salah satu luaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banten tahun 2025.

Kegiatan ini merupakan bentuk nyata peran dosen dalam mendukung peningkatan ketrampilan dalam mengolah bahan makanan lokal yang ada di sekitar masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan stunting pada balita melalui penyediaan informasi praktis mengenai menu sehat dan camilan bergizi.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

- Kepala puskesmas Cilayang Guha ibu Mimi Sukti S.Kep
- Kepala desa Cilayang Guha bp Agan diharjo
- Bidan Desa Cilayang Guha Roki Putri Hendrina ,SST
- Kader desa Cilayang Guha
- Seluruh Warga desa Cilayang Guha

Semoga buku ini dapat menjadi media edukasi sederhana yang bermanfaat bagi masyarakat dalam mewujudkan generasi sehat, cerdas, dan bebas stunting