

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengetahuan

2.1.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penghidu, perasa, dan peraba. Tetapi sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Efendi & Makhfudli, 2009). Pengetahuan adalah keseluruhan pemikiran, gagasan, ide, konsep, dan pemahaman yang dimiliki manusia tentang dunia dan segala isinya termasuk manusia dan kehidupannya (Keraf dan Dua, 2001).

Pengetahuan mencakup seluruh aspek intelektual individu. Pengetahuan berorientasi pada kemampuan berpikir yang mencakup kemampuan intelektual sederhana (mengingat) sampai kemampuan memecahkan masalah dengan menghubungkan ide, gagasan, dan metode untuk memecahkan masalah (Hamijaya, 2012).

2.1.2. Tingkat Pengetahuan

Terdapat enam tingkatan dalam pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat akan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan lain-lain (Efendi & Makhfudli, 2009).

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang di ketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap suatu materi atau objek tersebut harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari (Efendi & Makhfudli, 2009).

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (Efendi & Makhfudli, 2009).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi yang terdapat kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan

(membuat bagan), membedakan, mengelompokkan, dan lain-lain (Efendi & Makhfudli, 2009).

e. Sintesis (*Synthetic*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Kemampuan sintesis dapat dilihat dari penggunaan kata-kata seperti dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan, dan lain-lain (Efendi & Makhfudli, 2009).

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan (Efendi & Makhfudli, 2009).

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2003).

b. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah (Notoatmodjo, 2003).

c. Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun-temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan yang bersifat positif maupun negatif (Notoatmodjo, 2003).

d. Fasilitas

Fasilitas merupakan sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, dan lain-lain (Notoatmodjo, 2003).

2.1.4. Pengetahuan tentang Makanan Pendamping ASI

2.1.4.1. Pengertian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)

Makanan pendamping ASI, yaitu makanan tambahan selain ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang semakin meningkat. Setelah bayi berumur 6 bulan, makanan pendamping ASI mulai diperkenalkan pada bayi. Namun pemberian ASI harus tetap dilanjutkan setidaknya sampai bayi berumur 2 tahun (Yuliarti, 2010). Pemberian makanan tambahan pada usia 6 bulan bukan hanya pada bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif, tetapi juga pada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif (susu formula atau *mixed*). Pada usia 6 bulan, berat badan bayi yang normal sudah mencapai 2-3 kali dari berat badan saat lahir. Bayi mulai membutuhkan makanan padat dengan beberapa nutrisi seperti zat besi, vitamin c, protein, karbohidrat, seng, air, dan kalori (Prabantini, 2010).

2.1.4.2. Pemberian MPASI

Pemberian makanan tambahan harus dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan lambung bayi. Menunda pemberian makanan pendamping ASI sampai pada saat bayi berusia lebih dari 6 bulan dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan. Karena setelah bayi berusia 6 bulan, bayi mulai membutuhkan makanan padat dengan berbagai nutrisi seperti zat besi, vitamin C, protein, karbohidrat, seng, air, dan kalori yang tidak dapat dipenuhi oleh pemberian ASI saja (Prabantini, 2010). Pemberian makanan tambahan setelah usia 6 bulan juga dilakukan karena bayi sudah mulai bisa menerima bentuk makanan padat, bayi sudah dapat menegakkan kepalanya dan duduk dengan bantuan, serta berkurangnya risiko terhadap reaksi buruk dari makanan (Nazarina, 2008).

Pemberian makanan pendamping ASI sebelum sistem pencernaan bayi siap untuk menerimanya dapat mengakibatkan bayi tersedak karena bayi belum dapat mengontrol dengan baik otot-otot tenggorokan dan lidahnya, makanan tersebut juga tidak dapat dicerna dengan baik dan menyebabkan reaksi yang tidak menyenangkan, seperti timbulnya gas dan terjadinya konstipasi. Sampai sekitar usia 6 bulan, jumlah enzim amilase yang di produksi oleh pankreas masih belum cukup untuk mencerna makanan kasar. Enzim pencernaan karbohidrat, seperti maltase, isomaltase, dan sukrase belum seperti orang dewasa sebelum bayi berusia 7 bulan. Pada usia 6-9 bulan jumlah lipase dan garam empedu juga masih sedikit sehingga pencernaan lemak belum mencapai level orang dewasa (Prabantini, 2010). Dapat pula terjadi kerusakan ginjal karena makanan yang mengandung protein tinggi, hal ini disebabkan karena ketidakmampuan tubuh bayi untuk membuang kelebihan zat gizi (Setiawati, 2012).

2.1.4.3. Bahan Makanan yang harus dihindari

Beberapa bahan makanan yang harus dihindari sebelum bayi berusia 1 tahun, yaitu:

- a. Gula dan pemanis buatan, seperti sakarin dan aspartam

Bahan pemanis bisa berakibat buruk bagi kesehatan bayi, terutama gigi (Nazarina, 2008).

- b. Madu

Pada madu terkadang mengandung bakteri *Clostridium botulinum* yang dapat menyebabkan keracunan makanan (*botulism*). Keracunan dapat menimbulkan gejala seperti sulit buang air besar, lemas, dan nafsu makan menurun yang dapat terjadi 8-36 jam setelah mengonsumsi madu. Madu dapat diberikan setelah bayi berusia 1 tahun karena pencernaan bayi telah cukup berkembang sehingga bakteri tidak dapat berkembang (Nazarina, 2008).

- c. Garam dan bahan makanan dengan kandungan garam (natrium) tinggi

Bahan makanan dengan kandungan garam tinggi, misalnya kecap manis, kecap asin, terasi, saus kemasan, tauco, dan bumbu masak termasuk vetsin. Ginjal bayi belum mampu untuk mengatasi garam tersebut (Nazarina, 2008).

- d. Produk makanan olahan

Semua produk makanan olahan, kecuali produk tersebut memang diperuntukkan untuk bayi. Biasanya mengandung pengawet, gula, dan garam tinggi. Perhatikan kandungan produk yang tertera pada label kemasannya (Nazarina, 2008).

- e. *Soft drink*, teh, kopi, dan minuman lain yang biasa dikonsumsi oleh orang dewasa

Teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin. Hemoglobin nantinya akan membawa oksigen ke otak untuk perkembangan otak (Nazarina, 2008).

- f. Susu segar

Susu segar dapat berupa susu sapi dan susu kerbau, susu rendah lemak, ataupun susu semi rendah lemak. Karena lemak diperlukan untuk perkembangan bayi (Nazarina, 2008).

- g. Tepung terigu dan gandum

Tepung terigu, gandum, dan semua makanan yang terbuat dari gandum harus dihindari karena mengandung gluten yang sangat sulit dicerna oleh bayi (Nazarina, 2008).

- h. Putih telur

Putih telur sebaiknya dihindari karena mengandung senyawa yang sulit dicerna oleh bayi (Nazarina, 2008).

- i. Makanan jajanan

Hindari pemberian makanan jajanan pada bayi karena tidak terjamin kualitas, kesehatan, dan keamanannya (Nazarina, 2008).

Jika keluarga memiliki riwayat alergi terhadap makanan, asma, ataupun demam tinggi akibat makanan tertentu, sebaiknya hati-hati dalam mengenalkan bahan makanan tersebut. Terutama susu, kuning telur, gandum, kacang tanah, biji-bijian, ikan, serta jenis makanan laut seperti udang, kerang, dan kepiting. Jika terdapat riwayat alergi terhadap kacang-kacangan, terutama kacang tanah, berikan kacang-kacangan setelah bayi berusia 3 tahun (Nazarina, 2008).

2.1.4.4. Syarat Pembuatan Makanan Pendamping ASI

Pembuatan MPASI memiliki beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu bahan makanan harus mudah diperoleh dan diolah, harganya terjangkau, dan dapat diterima dengan baik, pemberiannya harus disesuaikan dengan usia sasaran. MPASI juga harus memiliki kandungan gizi yang cukup, mutu protein dapat memacu pertumbuhan fisik (Protein Efficiency Ratio / PER $\geq 70\%$ mutu kasein, setara dengan $> 1,75$), bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna, dan racun, serta dapat memenuhi nilai sosial, ekonomi, budaya, dan agama (Yuliarti, 2010).

2.1.4.5. Tahapan Pemberian Makanan Pendamping ASI

Tahapan pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

a. Umur 0-6 bulan

Berikan ASI setiap kali bayi menginginkannya. Sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang, sore, maupun malam. Susui dengan payudara kiri atau kanan secara bergantian. Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI (ASI Eksklusif) (Dekes RI, 2007).

b. Umur 6-12 bulan

Umur 6-9 bulan, kenalkan makanan pendamping ASI dalam bentuk lumat dimulai dari bubur susu sampai nasi tim lunak. Setiap kali makan berikan sesuai umur. Usia 6 bulan diberikan 6 sendok makan, usia 7 bulan diberikan 7 sendok makan, dan usia 8 bulan diberikan 8 sendok makan (Dekes RI, 2007).

Umur 6-7 bulan dapat diberikan pure buah. Mula-mula dapat dibuat lebih encer. Kemudian secara bertahap, kepekataannya ditingkatkan sesuai ketrampilan makan bayi (Apriadi, 2006).

Umur 7-8 bulan dapat diberikan pure buah dan bubur lembut. Pada tahap ini bayi mulai diperkenalkan dengan karbohidrat kompleks, yaitu makanan sumber pati (contohnya labu kuning, jagung manis, beras, dan kentang) serta sayuran (Apriadji, 2006).

Umur 8-9 bulan dapat diberikan pure buah, bubur lembut, dan bubur saring. Bayi mulai diperkenalkan dengan makanan bertekstur lebih kasar serta makanan selain buah dan sayuran, yaitu tempe / tahu, polong-polongan, daging ikan, daging ayam, daging sapi, dan hati ayam (Apriadji, 2006).

Untuk umur 9-12 bulan, berikan makanan pendamping ASI dimulai dari bubur nasi sampai nasi tim. Setiap kali makan berikan sesuai umur. Usia 9 bulan diberikan 9 sendok makan, usia 10 bulan diberikan 10 sendok makan, dan usia 11 bulan diberikan 11 sendok makan (Depkes RI, 2007).

Umur 9-10 bulan dapat diberikan pure buah, bubur lembut, bubur saring, dan makanan tim. Bayi mulai diperkenalkan dengan makanan semi padat. Pada umur ini makanan untuk bayi dapat dibubuhi dengan kuning telur atau ayam masak. Namun jika bayi tidak sensitif, telur dapat diberikan lebih awal (Apriadji, 2006).

Umur 10-12 bulan dapat diberikan pure buah, bubur saring, makanan tim, dan makanan selingan. Makanan dengan kombinasi bahan, tekstur, dan cita rasa lebih kaya sebagai pengenalan sebelum anak diberi makanan sesuai dengan menu makan keluarga (Apriadji, 2006).

Berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan pendamping ASI. Pada makanan pendamping ASI dapat ditambahkan telur, ayam, ikan, tahu, tempe, daging sapi, wortel, bayam, kacang hijau, santan, ataupun minyak pada bubur nasi. Bila menggunakan makanan pendamping ASI dari pabrik, perlu diperhatikan cara menyiapkannya, batas umur, dan tanggal kadaluarsanya. Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan. Seperti, bubur kacang

hijau, biskuit, pisang, nagasari, dan sebagainya. Berikan buah-buahan seperti air jeruk manis dan air tomat saring (Depkes RI, 2007).

c. Umur 1-2 tahun

Teruskan pemberian ASI sampai usia 2 tahun. Berikan nasi lembek 3 kali sehari, dapat ditambahkan telur, ayam, ikan, tempe, tahu, daging sapi, wortel, bayam, kacang hijau, santan, ataupun minyak (Depkes RI, 2007).

Berikan makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan. Seperti kacang hijau, biskuit, pisang, nagasari, dan sebagainya. Berikan buah-buahan atau sari buah. Bantu anak untuk makan sendiri (Depkes RI, 2007).

2.2. Air Susu Ibu (ASI)

2.2.1. Pengertian ASI

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu dan merupakan makanan terbaik untuk bayi. Selain untuk memenuhi segala kebutuhan makanan dan imunitas bagi bayi, pemberian ASI merupakan kesempatan bagi ibu untuk mencurahkan cinta kasih dan perlindungan kepada anaknya (Bahiyatun, 2009).

ASI mulai diberikan secepat mungkin setelah bayi dilahirkan. Pada beberapa hari pertama ASI akan mengandung kolostrum yang baik bagi bayi. Kolostrum kaya akan nutrisi dan antibodi yang dapat melindungi bayi dari berbagai infeksi (Suririnah, 2009).

2.2.2. Kelebihan ASI

ASI merupakan makanan alamiah yang disediakan untuk bayi, sehingga mempunyai komposisi nutrisi yang sesuai untuk perkembangan bayi. Nutrisi pada ASI sangat mudah dicerna dan diserap oleh bayi sehingga tidak menimbulkan konstipasi. Pada ASI terkandung antibodi (zat kekebalan tubuh) untuk membantu tubuh bayi melawan infeksi, menurunkan kejadian diare, kematian bayi mendadak, dan mencegah terjadinya karies pada gigi karena ASI mengandung mineral selenium. Pemberian ASI selama 9 bulan dapat menjadikan bayi lebih cerdas saat dewasa karena mengandung AA (*Arachidonic Acid*) dan DHA (*Docosahexaenoic Acid*). Pemberian ASI selama 4 bulan juga dapat menurunkan risiko penyakit jantung saat dewasa (Suririnah, 2009).

Selain bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI juga memiliki manfaat bagi ibu. Manfaat pemberian ASI bagi ibu yaitu dapat meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti dapat mengurangi risiko perdarahan. Pemberian ASI juga dapat membantu memperkecil ukuran rahim seperti sebelum hamil, membakar kalori sehingga membantu penurunan berat badan dengan lebih cepat, membina ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi, serta dapat menurunkan risiko terjadinya kanker payudara pada ibu (Suririnah, 2009).

2.2.3. Pemberian ASI

ASI harus diberikan secara eksklusif, yaitu pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan dan cairan lain hingga bayi berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain dan tetap diberikan ASI sampai bayi berumur dua tahun (Nazarina, 2008).

Berikut ini merupakan alasan untuk menunda pemberian makanan pendamping ASI hingga bayi berusia 6 bulan, yaitu:

- a. Hanya ASI yang dibutuhkan bayi hingga usia 6 bulan

ASI adalah makanan bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna. ASI dirancang untuk sistem pencernaan bayi yang sensitif. Protein dan lemak pada ASI lebih mudah dicerna oleh bayi (Prabantini, 2010).

- b. Memberikan perlindungan yang lebih baik terhadap penyakit

Bayi mendapatkan imunitas melalui ASI, namun kekebalan terbesar diperoleh ketika bayi mendapat ASI eksklusif. Pemberian MPASI yang terlalu dini dapat menjadi pintu gerbang masuknya berbagai jenis kuman, apalagi jika tidak disajikan secara higienis (Prabantini, 2010).

- c. Memberikan kesempatan pada sistem pencernaan bayi agar berkembang menjadi lebih matang

Pada usia 6-9 bulan, baik secara pertumbuhan maupun secara psikologis biasanya bayi siap untuk menerima makanan padat. Makanan padat yang diberikan sebelum pencernaan bayi siap untuk menerimanya mengakibatkan makanan tersebut tidak dapat dicerna dengan baik dan dapat menyebabkan reaksi yang tidak menyenangkan (misalnya gangguan pencernaan). Tubuh bayi belum memiliki protein pencernaan yang lengkap. Asam lambung dan pepsin dibuang pada saat kelahiran. Jumlah asam lambung dan pepsin baru meningkat mendekati jumlah orang dewasa pada usia 3-4 bulan (Prabantini, 2010).

- d. Mengurangi risiko alergi makanan

Memperpanjang pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan terjadinya alergi makanan. Sejak lahir hingga usia 4-6 bulan bayi masih memiliki usus yang terbuka. Hal ini berarti masih terdapat jarak antara sel-sel pada usus yang akan membuat makromolekul seperti protein dan

bakteri patogen dapat masuk ke dalam aliran darah. Jika bayi hanya mendapat ASI eksklusif pada tahap ini dapat menguntungkan bagi bayi karena zat antibodi yang ada pada ASI dapat masuk langsung melalui aliran darah. Namun, jika bayi telah mendapatkan makanan tambahan pada tahap ini, berarti protein-protein yang berasal dari makanan tambahan (yang mungkin dapat menyebabkan bayi menderita alergi) dan bakteri patogen dapat masuk (Prabantini, 2010).

e. Menjaga suplai ASI

Semakin banyak makanan padat yang dikonsumsi oleh bayi, semakin sedikit ASI yang diserap dari ibu. Jika ASI yang diserap semakin sedikit, produksi ASI ibu juga akan menjadi semakin sedikit (Prabantini, 2010).

f. Terjadinya obesitas

Pemberian makanan yang terlalu dini dapat menyebabkan obesitas dikemudian hari. Hal ini sering dihubungkan dengan meningkatnya kandungan lemak dan berat badan pada anak-anak (Prabantini, 2010).

g. Bayi belum dapat mengontrol dengan baik otot-otot tenggorokan dan lidah

Bayi belum dapat mengontrol dengan baik otot-otot tenggorokan dan lidah, oleh karena itu proses menelan menjadi sulit dan dapat menyebabkan bayi tersedak. Refleks lidah masih sangat kuat sehingga menyebabkan pemberian makanan padat menjadi sulit (Prabantini, 2010).

2.3. Makanan Pendamping ASI (MPASI)

2.3.1. Jadwal Makan Bayi

Jadwal makan dapat dibedakan menjadi 2, yaitu:

a. ASI eksklusif

Pemberian ASI disesuaikan dengan kehendak bayi. Setiap bayi memiliki kebiasaan yang berbeda, pada umumnya setiap 2-3 jam. ASI diberikan secara eksklusif hingga bayi berumur 6 bulan (Yuliarti, 2010).

b. MP ASI

Makanan pendamping ASI diberikan diantara dua waktu menyusui. Sebaiknya pemberian makan dilakukan secara rutin dan tetap pada waktu tersebut. dengan demikian, terbentuk rutinitas dan kedisiplinan. Pemberian makanan pendamping ASI diberikan pada bayi mulai usia 6 bulan (Yuliarti, 2010).

Tabel 2.1 Jadwal Pemberian Makan Bayi

Usia (Bulan)	Jenis dan Bentuk Makanan	Frekuensi Pemberian
0-6	ASI / susu formula	Sekehendak bayi
6-7	ASI / susu formula Makanan Lembut: Bubur susu Bubur sayuran Bubur buah Tempe Yoghurt	Sekehendak bayi 2-3 kali
>7-9	ASI / susu formula Makanan Lembek: Makanan berkarbohidrat Susu / yoghurt / keju Sayuran	Sekehendak bayi 2-3 kali sebagai makanan utama

	Buah-buahan Tempe dan tahu Ayam / daging / ikan / hati ayam / kuning telur Polong-polongan Makanan genggam Sari buah	1-2 kali sebagai makanan selingan Bila menginginkan
>9-12	ASI / susu formula Makanan tim cincang: Makanan berkarbohidrat Susu / yoghurt / keju Sayuran Buah-buahan Tempe Ayam / daging / ikan / kuning telur Kacang polong Tahu Makanan genggam Jus buah	Sekehendak bayi 3 kali sebagai makanan utama 2 kali sebagai makanan selingan Bila menginginkan

Sumber : Yuliarti, 2010

Tabel 2.2 Tahapan Pemberian Makan Bayi

Jenis makanan bayi	Usia (bulan)						
	6	7	8	9	10	11	12
Bubur buah	•	•	•	•	•	•	•
Bubur lembut		•	•	•	•	•	•
Bubur saring			•	•	•	•	•
Makanan selingan (<i>finger food</i>)				•	•	•	•
Makanan tim				•	•	•	•

Sumber : Nurdiansyah, 2011

2.3.2. Persiapan untuk Memasak

2.3.2.1. Buah dan Sayuran

Jangan lupa untuk mencuci buah dan sayuran yang akan dimasak untuk makanan bayi. Meskipun kulitnya tidak disertakan atau jika menggunakan sayuran organik bersihkan selalu bahan-bahan yang akan digunakan. Persiapan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan hilangnya nutrisi pada sayuran, yaitu yang pertama perlu di ingat bahwa nutrisi dapat rusak akibat panas, cahaya, udara, dan air. Kedua sebagian besar sayuran perlu tetap dalam kondisi dingin untuk menjaga nutrisi dan kesegarannya dan tidak mengupas sayuran atau buah jika memang tidak harus dibuang kulitnya, karena kulit berisi gizi utama dan serat. Ketiga, memotong sayuran dalam bentuk potongan besar. Memotong, membelah, dan mengiris halus membuat nutrisinya hilang karena terpapar pada udara dan panas melalui bertambahnya area permukaan. Potong dalam ukuran yang sama agar masak pada saat yang bersamaan. Keempat yaitu menggunakan sesedikit mungkin air selama memasak. Air dapat melarutkan vitamin. Lebih baik mengukus sayuran daripada merebusnya. Jika memang terpaksa merebus sayuran, didihkan terlebih dahulu air untuk merebus, kemudian masukkan sayuran. Kelima, hindari menggunakan baking soda dalam air untuk merebus karena dapat merusak vitamin yang larut air. Saat membuat pure sayuran, gunakan air rebusan. Air rebusan berisi nutrisi penting yang larut selama proses pemasakan (Prabantini, 2010).

2.3.2.2. Daging

Mencuci tangan atau menggunakan sarung tangan plastik bila akan menyiapkan makanan menggunakan bahan daging. Cucilah tangan setelah memegang daging, terutama setelah memegang produk unggas termasuk telur ayam. Jangan menggunakan panci yang telah atau akan digunakan untuk

memasak buah atau sayur. Bayi dan balita harus mengkonsumsi daging yang sudah matang (Prabantini, 2010).

2.4. Bayi

2.4.1. Pengertian Masa Bayi

Masa bayi dimulai pada usia 1 bulan sampai 12 bulan, ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat. Perkembangan psikososial menjadi maju dibantu dengan kemajuan refleks ke perilaku yang lebih mempunyai tujuan. Interaksi antara bayi dengan lingkungan lebih besar dan lebih mempunyai arti (Potter & Perry, 2005). Pada usia 6-12 bulan pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara terus menerus, khususnya dalam peningkatan susunan saraf (Hidayat, 2008).

