

KUMPULAN RESEP MPASI

Pangan Lokal Maluku Utara

Resep Sehat dan Bergizi untuk Balita Usia 6–23 Bulan



Pelengkap Modul Edukasi Gizi NutriCare
Balita



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas terselesaikannya Kumpulan Resep MPASI Pangan Lokal ini, sebagai pelengkap dari Modul Edukasi Gizi NutriCare Balita yang telah disusun sebelumnya. Buku resep ini hadir dengan satu tujuan sederhana: membantu orang tua menerjemahkan prinsip gizi seimbang dan MPASI yang tepat ke dalam menu nyata yang mudah dipraktikkan di dapur rumah, menggunakan bahan pangan yang memang tumbuh dan tersedia di sekitar mereka.

Maluku Utara, khususnya wilayah Halmahera Utara, dikaruniai kekayaan pangan lokal yang melimpah — sagu, ikan segar, pisang, ubi, kelapa, hingga sukun. Sayangnya, kekayaan ini kerap belum dimanfaatkan secara optimal dalam menyusun menu MPASI, padahal bahan-bahan tersebut terjangkau, mudah didapat, dan tidak kalah bergizi dibandingkan bahan pangan dari luar daerah.

Sembilan resep dalam buku ini disusun berdasarkan tiga kelompok usia MPASI — 6–8 bulan, 9–11 bulan, dan 12–23 bulan — dengan tekstur yang disesuaikan pada setiap tahapnya, sejalan dengan prinsip yang telah dijelaskan dalam Modul NutriCare Balita. Setiap resep dibuat sesederhana mungkin, tanpa gula, garam berlebihan, maupun penyedap tambahan, agar aman dan tetap ramah bagi sistem pencernaan balita yang masih berkembang.

Kami berharap buku resep ini dapat menjadi teman praktis bagi orang tua dalam menyiapkan menu MPASI sehari-hari, sekaligus turut melestarikan kekayaan pangan lokal Maluku Utara sejak dari meja makan keluarga.

Ternate, September 2026

*Penyusun,
Tim 2 PIMNAKES*



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3

KELOMPOK USIA 6–8 BULAN

1. Bubur Sagu Ikan Tuna	5
2. Bubur Ubi Kuning Pisang	6
3. Bubur Sukun Kelapa Muda	7

KELOMPOK USIA 9–11 BULAN

1. Bubur Sagu Ikan Cakalang Bayam	9
2. Nasi Tim Kasbi Telur	10
3. Bubur Pisang Kenari Kacang Hijau	11

KELOMPOK USIA 12–23 BULAN

1. Nasi Ikan Woku Sayur Sederhana	13
2. Papeda Kuah Ikan Sayur	14
3. Nasi Kuning Sederhana dengan Ikan dan Sayur	15
Catatan Penting Seputar Resep	16



6-8 BULAN

Tahap Perkenalan



Resep dengan tekstur halus dan lumat, sebagai langkah awal memperkenalkan rasa dan tekstur baru kepada bayi yang baru memulai MPASI.

Resep 1

Bubur Sagu Ikan Tuna



Sumber karbohidrat dari sagu, protein dan omega-3 dari ikan tuna, serta vitamin A dari wortel — kombinasi yang tepat untuk pengenalan MPASI pertama.

Bahan

- 2 sendok makan tepung sagu
- 1 potong kecil ikan tuna, kukus dan suwir halus
- 1 potong kecil wortel, kukus dan haluskan
- 1 sendok teh minyak kelapa
- Air secukupnya



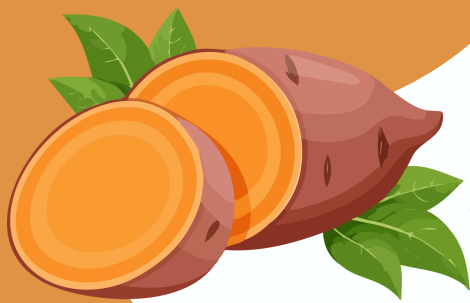
Cara Membuat

- Larutkan tepung sagu dengan sedikit air hingga tidak menggumpal.
- Masak larutan sagu dengan api kecil sambil terus diaduk hingga mengental dan bening.
- Masukkan ikan tuna suwir dan wortel yang sudah dihaluskan, aduk rata.
- Tambahkan minyak kelapa, aduk sebentar hingga tercampur merata.
- Saring atau haluskan kembali bila tekstur belum cukup lembut untuk usia bayi.
- Sajikan dalam keadaan hangat.

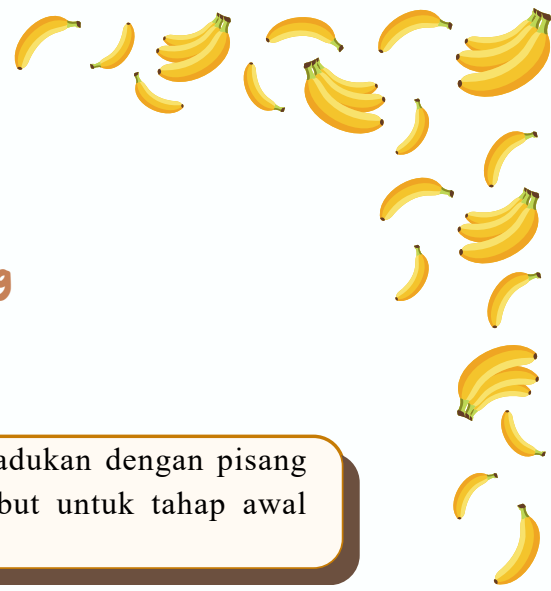


Tips

Pastikan ikan benar-benar bersih dari duri sebelum dihaluskan. Untuk pengenalan pertama, berikan dalam porsi sangat kecil (2–3 sendok makan) dan amati reaksi bayi selama 2–3 hari sebelum memperkenalkan bahan baru lainnya.



Resep 2 Bubur Ubi Kuning Pisang



Sumber karbohidrat dan vitamin A dari ubi kuning, dipadukan dengan pisang sebagai sumber energi alami dan serat — pilihan lembut untuk tahap awal MPASI.

Bahan

- 1 potong kecil ubi kuning, kukus hingga empuk
- ½ buah pisang matang (pilih yang manis alami, misalnya pisang raja atau ambon)
- ASI atau air matang secukupnya



Cara Membuat

- Kukus ubi kuning hingga benar-benar empuk, lalu haluskan selagi hangat.
- Haluskan pisang matang secara terpisah dengan garpu atau saringan.
- Campurkan ubi dan pisang yang sudah dihaluskan hingga merata.
- Tambahkan sedikit ASI atau air matang untuk mendapatkan tekstur yang lembut dan mudah ditelan.
- Aduk hingga tercampur rata dan tidak menggumpal.
- Sajikan segera dalam keadaan hangat atau suhu ruang.



Tips

- ✿ Pilih pisang yang benar-benar matang (kulit sudah berbintik cokelat) karena teksturnya lebih lembut dan rasanya lebih manis alami, sehingga tidak perlu tambahan gula sama sekali. ✿



Resep 3

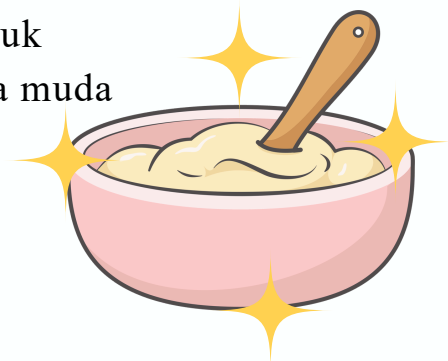
Bubur Sukun Kelapa Muda



Sukun menyumbang karbohidrat kompleks dan serat, sementara santan encer dari kelapa muda menambah energi dan lemak sehat yang dibutuhkan bayi pada masa pertumbuhan awal.

Bahan

- 1 potong kecil sukun, kukus hingga empuk
- 2 sendok makan santan encer dari kelapa muda
- ½ sendok teh minyak kelapa
- Air matang secukupnya



Cara Membuat

- Kukus sukun hingga benar-benar lunak, lalu haluskan selagi masih hangat.
- Encerkan santan kelapa muda dengan sedikit air matang agar tidak terlalu kental.
- Campurkan sukun halus dengan santan encer, aduk hingga merata dan lembut.
- Tambahkan minyak kelapa, aduk kembali hingga tercampur sempurna.
- Sesuaikan kekentalan dengan menambah air matang bila masih terlalu padat.
- Sajikan dalam keadaan hangat.



Tips

Pilih sukun yang sudah matang sempurna (kulit kekuningan, bukan yang masih muda/keras) agar teksturnya lebih mudah dihaluskan dan rasanya lebih manis alami.

9-11 BULAN

Tahap Peningkatan Kemampuan



Resep dengan tekstur cincang halus dan lumat kasar, seiring kemampuan mengunyah anak yang mulai berkembang dan kebutuhan gizinya yang terus meningkat.

Resep 4

Bubur Sagu Ikan Cakalang Bayam



Ikan cakalang kaya protein dan omega-3, dipadukan bayam sebagai sumber zat besi dan vitamin — kombinasi yang mendukung perkembangan otak dan daya tahan tubuh anak.

Bahan

- 3 sendok makan tepung sagu
- 1 potong kecil ikan cakalang, kukus dan suwir
- 3–4 lembar daun bayam, cincang halus
- 1 sendok teh minyak kelapa
- Air secukupnya



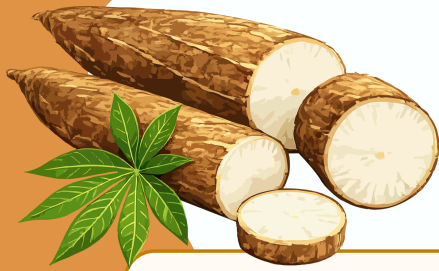
Cara Membuat

- Larutkan tepung sagu dengan sedikit air hingga tidak menggumpal.
- Masak larutan sagu dengan api kecil sambil diaduk hingga mengental dan bening.
- Masukkan ikan cakalang suwir dan bayam cincang, aduk rata.
- Masak sebentar hingga bayam layu dan matang sempurna.
- Tambahkan minyak kelapa, aduk hingga tercampur merata.
- Sajikan dengan tekstur agak kasar, sesuai kemampuan mengunyah anak usia ini.

Tips

- Cincang bayam sehalus mungkin agar tidak menyulitkan anak saat mengunyah. Bisa diganti dengan sayur hijau lain seperti kangkung sesuai ketersediaan di rumah.



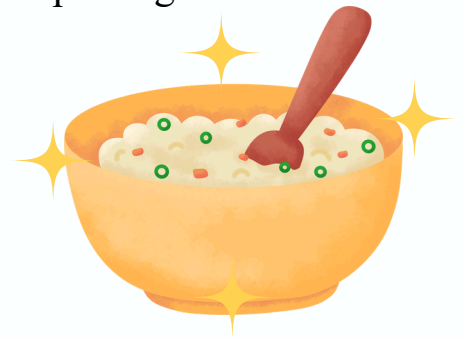


Resep 5 Nasi Tim Kasbi Telur

Singkong (kasbi) sebagai variasi karbohidrat lokal, dipadukan telur sebagai sumber protein hewani lengkap dan wortel sebagai pelengkap vitamin — menu sederhana yang bergizi seimbang.

Bahan

- 1 potong kecil singkong (kasbi), kupas dan potong dadu kecil
- 1 butir telur, kocok lepas
- 1 potong kecil wortel, cincang halus
- Air secukupnya



Cara Membuat

- Rebus singkong hingga benar-benar empuk, lalu hancurkan kasar dengan garpu.
- Panaskan sedikit air dalam panci, masukkan singkong yang sudah dihancurkan.
- Tambahkan wortel cincang, masak hingga sedikit layu.
- Tuangkan telur kocok sambil terus diaduk hingga matang merata.
- Masak hingga semua bahan tercampur dan bertekstur lembut namun sedikit bertekstur.
- Sajikan hangat.



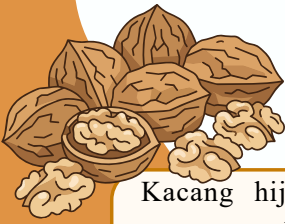
Tips

- Pastikan singkong benar-benar empuk sebelum dihancurkan, karena teksturnya lebih keras dibanding ubi sehingga perlu waktu rebus lebih lama.



Resep 6

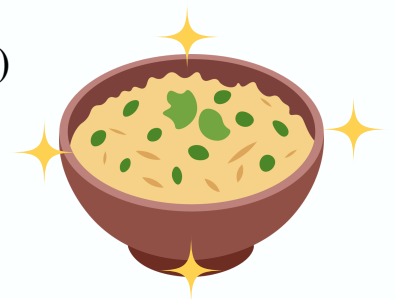
Bubur Pisang Kenari Kacang Hijau



Kacang hijau kaya protein nabati dan zat besi, pisang menyumbang energi alami, sementara kenari menjadi sumber lemak sehat khas Maluku Utara yang mendukung perkembangan otak anak.

Bahan

- 2 sendok makan kacang hijau, rendam dan rebus hingga empuk
- $\frac{1}{2}$ buah pisang matang
- 1 sendok teh kenari cincang halus (tanpa kulit ari)
- Air secukupnya



Cara Membuat

- Rendam kacang hijau selama beberapa jam, lalu rebus hingga benar-benar empuk.
- Haluskan kacang hijau secara kasar (tidak perlu sampai lembut sempurna) menggunakan garpu.
- Haluskan pisang matang secara terpisah.
- Campurkan kacang hijau dan pisang hingga merata.
- Taburkan kenari cincang halus di atasnya sebagai tambahan tekstur dan lemak sehat.
- Sajikan dalam suhu hangat atau ruang.



Tips

- Pastikan kenari dicincang sangat halus dan diberikan dalam jumlah sedikit untuk menghindari risiko tersedak, mengingat teksturnya yang keras jika tidak diproses dengan baik.

12-23 BULAN

Tahap Menuju Makanan Keluarga



Resep dengan tekstur cincang kasar hingga mendekati makanan keluarga, mempersiapkan anak untuk transisi penuh ke pola makan bersama seluruh anggota keluarga.



Resep 7

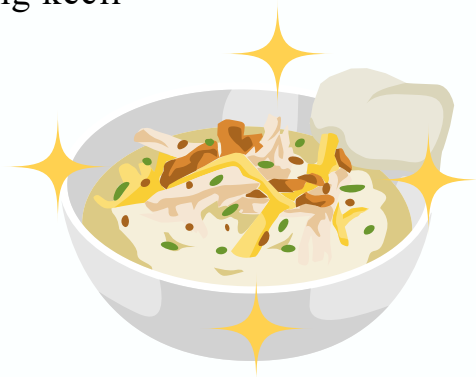
Nasi Ikan Woku Sayur Sederhan



Ikan sebagai sumber protein utama, dipadukan bumbu woku ringan khas Maluku-Manado tanpa cabai, serta sayur sebagai pelengkap vitamin — memperkenalkan cita rasa khas

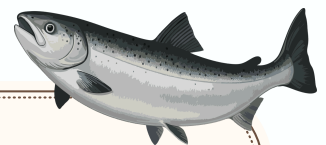
Bahan

- ½ mangkuk nasi
- 1 potong ikan (kakap atau tuna), potong kecil
- 1 buah tomat kecil, cincang
- 1 siung bawang merah, cincang halus
- Sedikit jahe dan serai, memarkan
- 2 sendok makan wortel cincang
- 2 sendok makan buncis cincang
- 1 sendok teh minyak kelapa



Cara Membuat

- Panaskan minyak kelapa, tumis bawang merah, jahe, dan serai hingga harum.
- Masukkan tomat cincang, masak hingga sedikit layu.
- Tambahkan ikan, wortel, dan buncis, aduk rata.
- Tambahkan sedikit air, masak dengan api kecil hingga ikan dan sayur matang sempurna.
- Cincang atau suwir ikan menjadi potongan kecil sesuai kemampuan mengunyah anak.
- Sajikan bersama nasi, campur atau letakkan berdampingan sesuai preferensi anak.



Tips

- Bumbu woku aslinya menggunakan cabai — untuk anak, cukup gunakan bawang, jahe, dan serai saja agar tetap harum tanpa rasa pedas yang tidak sesuai untuk balita.

Resep 8

Papeda Kuah Ikan Sayur



Papeda sebagai makanan pokok khas Maluku kaya karbohidrat, dipadukan kuah ikan berbumbu ringan dan sayur hijau — memperkenalkan anak pada kearifan pangan lokal sejak usia dini.

Bahan

- 4 sendok makan tepung sagu
- Air panas secukupnya untuk membuat papeda
- 1 potong ikan (kakap atau kerapu), suwir
- 1 genggam daun kangkung atau bayam, cincang
- Sedikit kunyit parut
- 1 siung bawang merah, cincang halus



Cara Membuat

- Buat papeda: larutkan tepung sagu dengan sedikit air, lalu siram dengan air panas sambil terus diaduk cepat hingga adonan mengental, bening, dan kenyal.
- Untuk kuah: tumis bawang merah dan kunyit hingga harum.
- Tambahkan air, masukkan ikan suwir, masak hingga matang.
- Masukkan sayur cincang, masak sebentar hingga layu.
- Potong papeda kecil-kecil sesuai kemampuan mengunyah anak.
- Sajikan papeda bersama kuah ikan dan sayur di sampingnya.



Tips

Tekstur papeda yang kenyal perlu dipotong sangat kecil untuk anak agar tidak berisiko tersedak- hindari memberikan dalam bentuk gumpalan besar seperti untuk orang dewasa.

Resep 9

Nasi Kuning Sederhana dengan Ikan dan Sayur



Santan dan kunyit memberi cita rasa khas sekaligus tambahan energi, dipadukan ikan sebagai protein utama dan sayur sebagai pelengkap vitamin — menu istimewa yang tetap sesuai untuk balita.

Bahan

- ½ mangkuk nasi
- 2 sendok makan santan encer
- Sedikit kunyit parut
- 1 potong ikan, goreng sebentar atau kukus, lalu suwir
- 2 sendok makan wortel cincang, rebus
- 2 sendok makan buncis cincang, rebus



Cara Membuat

- Masak nasi bersama santan encer dan kunyit parut hingga matang dan berwarna kuning lembut.
- Aduk nasi hingga santan dan kunyit tercampur merata ke seluruh butiran nasi.
- Siapkan ikan yang sudah dimasak dan disuwir kecil-kecil.
- Rebus wortel dan buncis hingga empuk, lalu cincang sesuai tekstur yang sesuai usia anak.
- Sajikan nasi kuning dengan ikan suwir dan sayur di sampingnya.
- Bisa disajikan hangat sebagai menu makan siang atau malam.



Tips

Gunakan santan dalam jumlah sedikit dan encer agar tidak terlalu berat di pencernaan anak - cukup untuk memberi warna dan aroma, bukan sebagai bahan utama.



CATATAN PENTING SEPUTAR RESEP

Sebelum Memulai

Setiap resep dalam buku ini disusun berdasarkan prinsip MPASI yang telah dijelaskan dalam Modul Edukasi Gizi NutriCare Balita — memperhatikan usia, tekstur, porsi, variasi, dan kebersihan pangan. Gunakan resep ini sebagai referensi yang fleksibel, bukan aturan kaku, dan sesuaikan dengan kondisi serta respons anak masing-masing.

Penyesuaian Porsi

Jumlah bahan dalam setiap resep adalah perkiraan untuk satu kali penyajian sesuai kelompok usia. Porsi dapat disesuaikan lebih lanjut berdasarkan nafsu makan dan kebutuhan anak, mengikuti prinsip responsive feeding yang telah dibahas dalam modul utama.

Penyimpanan yang Aman

Sebaiknya masak dalam porsi sekali makan agar tetap segar. Jika ingin menyiapkan lebih awal, simpan dalam wadah tertutup di kulkas maksimal 24 jam, dan hindari menyimpan kembali sisa makanan yang sudah disentuh sendok atau mulut anak.

Mengenali Reaksi Alergi

Saat memperkenalkan bahan baru seperti ikan, kacang hijau, atau kenari, berikan dalam porsi kecil terlebih dahulu dan amati reaksi anak selama 2–3 hari sebelum mengombinasikannya dengan bahan lain. Segera hentikan dan konsultasikan ke tenaga kesehatan apabila muncul ruam, gatal, atau gangguan pencernaan setelah mengonsumsi bahan tertentu.

Variasi Lebih Lanjut

Resep dalam buku ini dapat menjadi dasar untuk dikembangkan lebih lanjut. Orang tua dapat mengganti jenis ikan, sayur, atau buah sesuai apa yang tersedia di sekitar rumah, selama tetap memperhatikan prinsip gizi seimbang dan tekstur yang sesuai usia anak.

Selamat Mencoba

Semoga kumpulan resep ini dapat menjadi teman praktis dalam menyiapkan menu MPASI yang sehat, bergizi, dan tetap membumi dengan kekayaan pangan lokal Maluku Utara.

"Selamat Mencoba"

