

Anak (1-3 tahun)
Article

Protein Nabati untuk MPASI: Pilihan, Manfaat, dan Cara Mengolahnya

SEP 4, 2026

7 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan, seperti kedelai, kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk olahannya seperti tahu, tempe, lentil yang berfungsi untuk mendukung pertumbuhan tubuh, pembentukan otot, perkembangan organ, serta membantu menghasilkan enzim dan hormon yang dibutuhkan tubuh.

Ketika Si Kecil memasuki usia 6 bulan, kebutuhan nutrisinya bertambah dan tidak dapat dicukupi dari ASI saja. Karena itu, si kecil mulai membutuhkan makanan pendamping ASI (MPASI) untuk membantu memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang terus meningkat.

Salah satu nutrisi penting yang harus terdapat dalam menu MPASI Si Kecil adalah protein. Tak hanya protein hewani, protein nabati, seperti kedelai dan kacang-kacangan juga penting untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil.

Lalu, apa saja manfaat protein nabati untuk MPASI dan apa saja sumber protein nabati untuk bayi? Yuk, simak penjelasannya berikut ini.

Apa Itu Protein Nabati?

Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan, seperti kedelai, kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk olahannya. Sama seperti protein hewani, protein nabati tersusun dari asam amino yang dibutuhkan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan.

Manfaat protein untuk anak adalah untuk mendukung pertumbuhan tubuh, pembentukan otot, perkembangan organ, serta membantu menghasilkan enzim dan hormon yang dibutuhkan tubuh.

Namun, kandungan asam amino esensial dalam protein nabati tidak selengkap pada protein hewani. Oleh karena itu, protein nabati sebaiknya diberikan sebagai pelengkap dan tetap berikan protein hewani untuk menu MPASI anak. Dengan mengkombinasikan berbagai makanan sumber protein, kebutuhan nutrisi si kecil dapat terpenuhi dengan lebih optimal.^[1]

4 Sumber Protein Nabati untuk MPASI

Ada banyak pilihan sumber protein nabati untuk bayi yang mudah ditemukan dan dapat diolah menjadi menu MPASI. Berikut beberapa protein nabati untuk MPASI:^[2]

1. Kedelai

Tahu dan tempe terbuat dari kedelai yang kaya akan protein, dengan kandungan sekitar 12–20 gram protein per 100 gram sajian. Selain itu, olahan kedelai juga mengandung mineral seperti zat besi dan kalsium.

Tahu memiliki tekstur lembut dan mudah diolah untuk MPASI. Tempe mengandung protein, probiotik, vitamin B, magnesium, dan fosfor yang mendukung kesehatan tubuh. Sementara itu, edamame kaya akan protein, folat, vitamin K, dan serat yang membantu mendukung kesehatan pencernaan si kecil.

2. Lentil dan Kacang-Kacangan

Kelompok kacang-kacangan seperti lentil, kacang merah, kacang polong, dan *chickpea* termasuk sumber protein nabati yang baik. Selain mengandung protein, lentil juga kaya akan folat, mangan, zat besi, antioksidan, dan berbagai senyawa tumbuhan yang mendukung kesehatan tubuh.

Lentil menjadi salah satu pilihan yang cukup mudah diolah karena teksturnya dapat menjadi lunak setelah dimasak. Untuk MPASI, Mam dapat merebus kacang-kacangan hingga matang sempurna lalu menghaluskannya agar lebih mudah dikonsumsi si kecil.

3. Kacang dan Biji-Bijian

Kacang seperti kacang tanah, almond, serta biji-bijian juga dapat menjadi sumber protein nabati. Selain protein, kelompok makanan ini mengandung serat dan lemak tidak jenuh yang mendukung kebutuhan nutrisi anak.

Selain itu, kacang dan biji-bijian juga mengandung berbagai vitamin dan mineral

penting seperti zat besi, kalsium, magnesium, selenium, fosfor, vitamin E, serta beberapa jenis vitamin B, dan antioksidan yang membantu mendukung kesehatan tubuh.

Namun, pemberian kacang pada bayi dan anak-anak perlu memperhatikan bentuk penyajiannya. Hindari memberikan kacang utuh karena dapat meningkatkan risiko tersedak. Mam dapat memilih bentuk yang lebih aman seperti kacang yang sudah dihaluskan atau diolah menjadi pasta tanpa tambahan gula dan garam.

4. Kacang Polong

Kacang polong merupakan protein nabati sekaligus serat. Bahan ini dapat menjadi variasi menu MPASI agar si kecil mendapatkan beragam rasa dan kandungan nutrisi.

Kacang polong dapat dimasak hingga lunak kemudian dihaluskan atau dicampurkan dengan bahan makanan lain seperti kentang, wortel, atau sumber protein lainnya.

Baca juga: [Pilihan Makanan Aman untuk Anak Alergi Protein](#)

Peran Protein, Serat, Vitamin, serta Mineral bagi Pertumbuhan Anak

Selain menjadi sumber protein, makanan nabati yang diberikan dalam MPASI juga dapat mengandung berbagai zat gizi penting lainnya, seperti serat, vitamin, dan mineral.

Kombinasi nutrisi ini membantu mendukung tumbuh kembang si kecil, terutama pada masa awal kehidupan ketika kebutuhan zat gizi meningkat.

Protein Membantu Pertumbuhan dan Perbaikan Jaringan Tubuh

Protein merupakan salah satu zat gizi utama yang dibutuhkan anak untuk tumbuh. Manfaat protein untuk anak adalah sebagai bahan pembangun yang membantu pembentukan dan perbaikan jaringan, termasuk otot, kulit, serta organ tubuh.

Pada masa bayi dan balita, kebutuhan protein anak meningkat karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan yang cepat.

Selain mendukung pertumbuhan fisik, protein juga berperan dalam pembentukan enzim, hormon, dan antibodi yang membantu menjaga fungsi tubuh serta daya tahan si kecil.

Serat Mendukung Kesehatan Saluran Cerna

Protein nabati merupakan sumber serat yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan.

Meskipun bayi dan anak-anak membutuhkan serat dalam jumlah yang tidak terlalu banyak, pemberian makanan yang mengandung serat secara bertahap dapat membantu mendukung kesehatan sistem pencernaan.

Vitamin Mendukung Berbagai Fungsi Tubuh

Makanan sumber protein nabati juga mengandung berbagai jenis vitamin yang mendukung tumbuh kembang anak. Misalnya, beberapa kacang-kacangan dan biji-bijian mengandung vitamin B yang berperan dalam membantu proses metabolisme energi.

Vitamin lainnya seperti folat juga penting untuk mendukung pembentukan sel baru, terutama karena tubuh anak terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan.

Mineral Membantu Pertumbuhan Tulang dan Fungsi Tubuh

Makanan sumber protein nabati juga menyediakan berbagai mineral penting seperti zat besi, magnesium, dan seng. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, sehingga penting untuk mendukung energi dan aktivitas si kecil.

Untuk mendapatkan manfaat nutrisi yang lebih lengkap, Mam harus menggabungkan protein nabati dengan sumber protein lainnya dalam menu MPASI.

Kombinasi makanan yang beragam membantu memenuhi kebutuhan protein, serat, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang optimal anak.

Cara Mengolah Protein Nabati agar Aman untuk MPASI

Agar protein nabati untuk MPASI tetap aman dikonsumsi si kecil, cara pengolahannya perlu diperhatikan. Beberapa tips yang dapat Mam lakukan antara lain:

- Pilih bahan makanan yang masih segar dan berkualitas baik
- Cuci semua bahan hingga bersih sebelum dimasak
- Masak hingga benar-benar matang agar teksturnya lunak dan mudah dicerna
- Haluskan makanan sesuai tahapan usia si kecil. Bayi usia 6-8 bulan umumnya masih membutuhkan tekstur puree atau lumat, sedangkan bayi yang lebih besar

dapat mulai dikenalkan dengan makanan cincang halus.

- Hindari menambahkan garam, gula, atau penyedap secara berlebihan pada MPASI.
- Untuk kacang-kacangan, pastikan teksturnya benar-benar lembut agar tidak meningkatkan risiko tersedak.

Baca juga: Protein untuk Anak: Manfaat, Sumber Terbaik, dan Kebutuhan Harian

Cara Mengenalkan Protein Nabati dan Mengamati Toleransi Anak

Saat pertama kali memperkenalkan makanan baru, berikan satu jenis protein nabati terlebih dahulu dalam jumlah kecil. Setelah itu, tunggu sekitar 1-2 hari sebelum memperkenalkan makanan baru lainnya dan amati kemungkinan adanya reaksi alergi seperti:

- ruam pada kulit
- gatal
- muntah
- diare
- bibir atau wajah bengkak
- sesak napas.^[3]

Jika si kecil mengalami sesak napas atau pembengkakan yang mengganggu pernapasan setelah mengonsumsi makanan tertentu, segera cari pertolongan medis karena kondisi tersebut dapat menjadi tanda reaksi alergi yang serius.

Protein nabati untuk MPASI merupakan pilihan yang baik untuk melengkapi kebutuhan gizi si kecil. Agar manfaatnya lebih optimal, sajikan protein nabati dengan mengkombinasikan dengan sumber protein hewani serta makanan bergizi seimbang lainnya. Dengan menu MPASI yang bervariasi, kebutuhan nutrisi si kecil dapat terpenuhi sehingga mendukung tumbuh kembangnya secara optimal.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan Seputar Protein Nabati untuk MPASI

- **Kapan anak mulai boleh makan protein nabati?**

Protein nabati dapat mulai dikenalkan sejak bayi berusia 6 bulan, yaitu ketika si kecil sudah siap menerima MPASI. Pastikan teksturnya lembut, mudah ditelan, dan sesuai dengan tahapan usia.

- **Apa bedanya manfaat protein nabati dan protein hewani?**

Protein hewani umumnya memiliki asam amino esensial yang lebih lengkap dan lebih mudah diserap tubuh. Sementara itu, kandungan asam amino esensial pada protein nabati tidak selengkap pada protein hewani. Walau demikian, protein nabati juga memberikan manfaat penting karena mengandung protein, serat, vitamin, mineral, dan antioksidan. Keduanya sebaiknya dikombinasikan dalam menu makan si kecil agar kebutuhan gizinya lebih lengkap.

- **Apakah anak berpotensi mengalami alergi protein nabati?**

Beberapa sumber protein nabati seperti kedelai dapat memicu alergi pada sebagian anak. Saat mengenalkan makanan baru, berikan dalam jumlah kecil dan amati kemungkinan munculnya gejala seperti ruam, muntah, diare, atau pembengkakan. Jika terjadi reaksi alergi yang berat, segera bawa si kecil ke fasilitas kesehatan.

Referensi

1. Brusati, M., & Baiocchi, M. (2025). Vegetarian diets during complementary feeding: An overview of nutritional and health features. *Nutrients*, 17(3), 473. <https://doi.org/10.3390/nu17030473>
2. Healthline. (2024, November 19). *The 18 best protein sources for vegans and vegetarians*. <https://www.healthline.com/nutrition/protein-for-vegans-vegetarians> diakses pada 22/07/2026
3. American Academy of Pediatrics. (2024, February 13). *When to introduce egg, peanut butter, and other common food allergens to your baby: Food allergy prevention tips*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/when-to-introduce-egg-peanut-butter-and-other-common-food-allergens-to-your-baby-food-allergy-prevention-tips.aspx> diakses pada 22/07/2026