Bayi (6-12 Bulan)
Article

7 Sumber Protein Hewani untuk MPASI: Manfaat Dan Cara Mengolahnya

SEP 11, 2026

4 MINS

Protein hewani adalah sumber nutrisi utama yang wajib ada dalam MPASI sejak bayi usia 6 bulan. Berbeda dengan protein nabati, protein hewani mengandung semua asam amino esensial yang tidak bisa diproduksi tubuh sendiri, mudah diserap, dan kaya mikronutrien seperti zat besi, zinc, vitamin B12, serta DHA.

Semua berperan penting dalam mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otak, dan mencegah stunting pada bayi.

Memasuki usia 6 bulan, Si Kecil mulai membutuhkan makanan pendamping ASI (MPASI) karena kebutuhan nutrisinya tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari Air Susu Ibu (ASI).

Salah satu syarat MPASI adalah adekuat, yaitu MPASI harus bisa mencukupi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien untuk mendukung tumbuh kembang anak.

Protein hewani untuk MPASI menjadi salah satu nutrisi penting yang harus diberikan setiap hari. Konsumsi protein hewani secara cukup dapat membantu menurunkan risiko stunting pada anak.

Hal ini karena bahan makanan hewani kaya akan protein berkualitas serta berbagai zat gizi penting, seperti zat besi, zinc, dan vitamin B12, yang berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan anak.

Lalu, apa saja manfaat protein hewani bagi bayi, bagaimana cara mengenalkannya, dan bagaimana mengolahnya agar aman? Simak penjelasannya di artikel ini, ya, Mam!

Mengapa protein hewani penting untuk MPASI?

Protein hewani merupakan salah satu nutrisi yang harus ada dalam MPASI sejak bayi berusia 6 bulan. Berikut beberapa alasan mengapa protein hewani penting untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil:

1, Mengandung protein berkualitas tinggi

Protein hewani memiliki seluruh asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh. Asam amino esensial tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan.

2. Mendukung pertumbuhan tinggi badan bayi

Asam amino esensial dalam protein hewani berperan dalam proses pertumbuhan linear (tinggi badan) anak. Konsumsi protein hewani yang cukup selama masa MPASI dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan menurunkan risiko stunting.

3. Menyediakn mikronutrien penting

Selain protein, sumber makanan hewani juga kaya akan akan berbagai mikronutrien seperti zat besi, zinc, vitamin B12, kolin, dan DHA yang berperan dalam pembentukan sel darah merah, daya tahan tubuh, perkembangan saraf, dan pertumbuhan anak secara menyeluruh.

4. Mendukung perkembangan otak dan kemampuan belajar

Manfaat protein untuk otak anak adalah membantu pembentukan neurotransmitter, sel-sel otak dan jaringan otak. Protein hewani, terutama dari ikan juga mengandung nutrisi seperti DHA, kolin, vitamin B12, dan asam amino esensial. Berbagai nutrisi tersebut berperan dalam perkembangan dan fungsi sel-sel otak, sehingga mendukung perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak.

5. Lebih mudah diserap dan dimanfaatkan tubuh

Protein hewani memiliki daya cerna dan kualitas yang lebih tinggi sehingga lebih efisien digunakan tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan bayi.

6. Membantu memenuhi kebutuhan gizi pada masa emas pertumbuhan

Usia 6–23 bulan merupakan periode penting ketika bayi membutuhkan makanan pendamping

yang padat gizi. Karena itu, pemberian protein hewani secara rutin sebagai bagian dari MPASI bergizi seimbang sangat dianjurkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

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

Sumber Protein Hewani untuk MPASI

Ada banyak sumber protein hewani yang dapat dijadikan menu MPASI. Variasikan jenisnya agar Si Kecil memperoleh nutrisi yang lebih lengkap.

Beberapa pilihan sumber protein hewani yang baik antara lain:

- Daging sapi
- Daging ayam
- Ikan (salmon, tuna, kembung, kakap, lele, nila)
- Telur
- Hati ayam atau hati sapi
- Udang atau makanan laut lain
- Produk susu seperti yogurt atau keju

Cara Mengenalkan Protein Hewani pada Bayi

Ketika mengenalkan makanan baru untuk Si Kecil, mungkin Mam khawatir akan muncul reaksi alergi. Menurut *American Academy of Pediatrics (AAP)*, tidak ada bukti bahwa menunda pengenalan makanan alergen dapat mencegah alergi. Justru, setelah bayi siap menerima MPASI makanan tersebut dapat mulai diperkenalkan secara bertahap.

Agar proses pengenalan protein hewani lebih aman, lakukan beberapa langkah berikut:

- Perkenalkan satu jenis makanan baru dalam satu waktu. Misalnya, mulai dengan telur atau ikan, kemudian tunggu sebelum memperkenalkan bahan baru lainnya.
- Amati reaksi Si Kecil setidaknya selama 1 hari setelah pemberian makanan baru. Perhatikan apakah muncul gejala alergi, seperti ruam, muntah, diare, bengkak pada bibir atau wajah, atau sesak napas. Jika muncul gejala tersebut, hentikan pemberian makanan dan segera konsultasikan ke dokter.
- Mulailah dengan porsi kecil, lalu tingkatkan secara bertahap jika Si Kecil dapat menerimanya dengan baik.
- Sajikan dalam bentuk dan tekstur yang sesuai usia Si Kecil.
- Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter apabila Si Kecil memiliki eksim berat atau pernah mengalami reaksi alergi terhadap makanan.

Cara Mengolah Protein Hewani yang Aman untuk MPASI

Prinsip pemberian menu mpasi untuk anak adalah aman, artinya MPASI harus diolah dan disajikan secara higienis. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengolah protein hewani untuk MPASI:

- Sebelum menyiapkan MPASI, cuci tangan dengan sabun dan pastikan peralatan memasak maupun peralatan makan bayi dalam keadaan bersih untuk mengurangi risiko kontaminasi bakteri.
- Pisahkan bahan makanan mentah dan makanan matang. Simpan daging, ayam, ikan, atau telur mentah secara terpisah dari makanan yang sudah matang agar bakteri dari bahan mentah tidak berpindah ke makanan siap saji (cross contamination).
- Gunakan daging, ayam, ikan, atau telur yang masih segar dan berkualitas baik agar kandungan gizinya tetap optimal serta lebih aman dikonsumsi bayi.
- Daging, ayam, ikan, dan telur harus dimasak sampai benar-benar matang untuk membunuh bakteri, virus, atau parasit yang dapat menyebabkan infeksi pada bayi. Hindari memberikan makanan setengah matang atau mentah.
- MPASI sebaiknya segera diberikan setelah dimasak. Jika tidak langsung dikonsumsi, simpan dalam wadah tertutup dan sesuai dengan aturan penyimpanan makanan agar tetap aman dan kualitas gizinya terjaga.

Baca juga: Pilihan Makanan Aman untuk Anak Alergi Protein

Tekstur MPASI Sesuai Usia Bayi

Tekstur MPASI harus disesuaikan dengan kemampuan mengunyah bayi. Berikut tekstur MPASI sesuai usia bayi:

- Usia 6–8 bulan: Sajikan protein hewani dengan tekstur lumat dan halus. Daging, ayam, ikan, atau hati dapat direbus hingga empuk, kemudian dihaluskan atau diblender bersama bubur. Telur juga dapat diberikan dalam bentuk yang dihaluskan.
- Usia 9–10 bulan: Tingkatkan tekstur menjadi cincang halus atau tumbuk kasar. Daging dan ayam dapat dicincang kecil, sedangkan ikan disuwir halus dan dipastikan bebas duri. Tekstur ini membantu bayi mulai belajar mengunyah.
- Usia 11–12 bulan: Protein hewani dapat diberikan dalam potongan kecil atau cincangan yang lebih kasar. Misalnya, ayam suwir, daging cincang, atau potongan ikan yang lembut sehingga bayi semakin terbiasa mengunyah makanan dengan tekstur yang lebih padat.
- Usia 12 bulan ke atas: Anak sudah dapat mengonsumsi protein hewani sebagai bagian dari makanan keluarga, seperti potongan ayam, daging, ikan, atau telur, dengan ukuran yang disesuaikan agar mudah dikunyah dan tidak berisiko menyebabkan tersedak.

Pertanyaan Seputar Protein Hewani untuk Mpasi

1. Apa bedanya gizi protein hewani dan nabati untuk anak?

Protein hewani mengandung seluruh asam amino esensial yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Selain itu, makanan hewani juga menjadi sumber alami vitamin B12, zat besi heme, zinc, DHA, dan kolin yang berperan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan otak.

Sementara itu, protein nabati memiliki kandungan asam amino tertentu, tidak lengkap seperti protein hewani. Protein nabati juga lebih sulit diserap tubuh dibandingkan protein hewani. Oleh karena itu, keduanya sebaiknya dikombinasikan dalam pola makan anak agar kebutuhan nutrisinya lebih optimal.

2. Apakah protein hewani cocok untuk anak yang alergi makanan?

Protein hewani tetap cocok untuk anak yang alergi makanan, tetapi hindari makanan spesifik yang memicu alergi. Misalnya, anak yang alergi telur belum tentu alergi terhadap ikan atau daging sapi, sehingga dapat diberikan ikan atau daging. Karena itu, jangan menghindari seluruh makanan hewani hanya karena anak memiliki satu jenis alergi. Konsultasikan dengan dokter anak atau dokter spesialis alergi bila terdapat riwayat alergi berat agar pemilihan menu tetap aman dan kebutuhan nutrisi bayi tetap terpenuhi.

3. Apakah protein hewani membantu kecerdasan otak anak?

Protein hewani dapat membantu kecerdasan otak anak. Sumber protein hewani juga mengandung nutrisi lain seperti zinc, zat besi, dan DHA yang berperan dalam perkembangan otak. Karena itu, protein hewani menjadi salah satu bagian penting dari nutrisi kecerdasan otak pada masa 1.000 hari pertama kehidupan.

Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, December 19). Pemberian MPASI harus penuhi 4 syarat ini. https://kemkes.go.id/id/pemberian-mpasi-harus-penuhi-4-syarat-ini. Diakses pada 12/07/2026

2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, January 21). Protein hewani efektif cegah anak alami stunting. https://kemkes.go.id/id/protein-hewani-efektif-cegah-anak-alami-stunting. Diakses pada 12/07/2026

3. Parikh, P., Semba, R., Manary, M., Swaminathan, S., Udomkesmalee, E., Bos, R., Poh, B. K., Rojroongwasinkul, N., Geurts, J., Sekartini, R., & Nga, T. T. (2021). Animal source foods, rich in essential amino acids, are important for linear growth and development of young children in low- and middle-income countries. Maternal & Child Nutrition, 17(S1), e13074. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8710096/#mcn13264-sec-0005. Diakses pada

12/07/2026

4. American Academy of Pediatrics. (2025). When to introduce egg, peanut butter & other common food allergens to your baby. 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 12/07/2026

5. Sulistyaningsih, N. (2024). *Yuk, cermati MPASI anak*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3866/yuk-cermati-mpasi-anak. Diakses pada 12/07/2026