

# Bingung karena Anak Susah Makan? Ini Penyebab dan Cara Atasinya

JUN 15, 2023

Asupan nutrisi dari makanan dan minuman sehari-hari penting untuk mendukung pertumbuhan si Kecil. Namun bagaimana jika tiba-tiba anak susah makan? Apabila tidak segera ditangani, hal ini bisa menghambat tumbuh kembangnya, lho Mam!

Maka dari itu, yuk simak beberapa hal yang perlu Mam ketahui tentang masalah Si Kecil yang susah makan dan langkah-langkah tepat untuk mengatasinya.

## Mengapa Anak Mendadak Susah Makan?

Kondisi Si Kecil yang tiba-tiba susah makan adalah hal yang umum terjadi pada usia dini dengan penyebab yang beragam, lho. Selama milestone tumbuh kembang yang ditunjukkan dari pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif sesuai usianya, Mam tidak perlu terlalu cemas. Namun, ketika persoalan susah makan ini sudah berakibat pada perkembangan berat badan Si Kecil, Mam sebaiknya perlu mencari solusinya segera.

Sebelum Mam mengambil langkah mengatasi anak susah makan, sebaiknya cari tahu dulu alasan maupun penyebab si Kecil menolak untuk makan, karena tindakan penanganan bisa berbeda tergantung penyebabnya.

Ada banyak hal yang bisa menjadi penyebab anak susah makan, mulai dari penyebab medis sampai penyebab psikis. Yuk, cari tahu penyebabnya berikut ini:

### 1. Pilih-pilih makanan

Anak hanya mau makan menu tertentu dan menolak menu lainnya. Ini disebut picky eater atau pola makan selektif. Biasanya karena didasari rasa yang paling disukai,

misalnya hanya mau makanan manis atau tidak suka sayuran.

## **2. Takut mencoba menu makanan baru**

Memberikan menu makanan yang bervariasi kepada si Kecil memang baik, namun terkadang anak menjadi takut mencoba menu baru yang belum pernah ia makan sebelumnya. Hal ini disebut neofobia.

## **3. Masalah sensorik**

Berbeda dengan pilih-pilih makanan, anak tidak mau makan karena masalah sensorik biasanya hanya bisa makan makanan dengan tekstur atau warna tertentu. Misal hanya bisa menelan makanan bertekstur lembut atau tidak bisa makan makanan berwarna hijau.

## **4. Hilang nafsu makan**

Alasan anak menolak makan barangkali karena kehilangan nafsu makan, karena melihat atau mencium aroma tertentu, atau karena belum merasa lapar.

## **5. Kelelahan**

Terlalu lelah setelah bermain seharian juga bisa membuat aktivitas makan terasa berat dan melelahkan bagi anak-anak. Akibatnya, ia pun menolak membuka mulutnya.

## **6. Gangguan pencernaan**

Konstipasi dan diare termasuk gangguan pencernaan yang kerap dialami anak-anak. Saat hal ini terjadi, terkadang bisa membuat si Kecil susah makan.

## **7. Kondisi psikis**

Ternyata, anak-anak juga bisa mengalami stres dan depresi, lho Mam. Dan saat kondisi psikologisnya sedang tidak baik-baik saja, si Kecil juga bisa menjadi malas makan.

**Baca Juga:** Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

# **Tips Mengatasi Anak Susah Makan**

Meski anak yang susah makan adalah hal biasa, cara mengatasinya tidak bisa sembarangan. Setelah mengetahui penyebab si Kecil susah makan, Mam bisa mengambil langkah penanganan yang sesuai.

Berikut cara mengatasi anak susah makan yang bisa dipraktikkan di rumah:

1. Berikan makanan dalam porsi lebih kecil. Anak-anak memiliki porsi makan yang lebih sedikit dari orang dewasa. Berikan porsi secukupnya di awal waktu makan dan si Kecil bisa menambah jika masih lapar.
2. Buat tampilan masakan yang lebih menarik. Tampilan makanan penting bagi anak-anak. Karenanya usahakan membuat sajian yang menarik menggunakan bahan-bahan yang beragam warna dan bentuk.
3. Biasakan waktu makan yang teratur. Makan secara teratur membantu anak makan lebih baik. Tetapi jangan jadwalkan waktu makan mendekati waktu tidur karena si Kecil mungkin akan mengantuk atau terlalu lelah untuk makan.
4. Hindari pemicu stres saat anak makan. Jangan memaksa anak yang sedang tidak ingin makan. Beri waktu kepada anak dan buat suasana makan lebih menyenangkan sehingga si Kecil lebih bersemangat.
5. Jika anak menolak makan karena sakit, seperti diare dan konstipasi, maka hal pertama yang harus dilakukan adalah menangani sakit yang diderita si Kecil.
6. Libatkan anak dalam mempersiapkan makanannya. Mam bisa mengajak si Kecil memilih bahan makanan saat berbelanja atau mengajaknya mempersiapkan bahan di dapur.
7. Hindari distraksi saat waktu makan. Jangan biasakan anak makan sambil menonton televisi atau gadget agar perhatiannya tidak teralihkan saat makan.
8. Beri asupan susu pertumbuhan. Bila si Kecil susah makan terus menerus, maka dapat mengganggu asupan nutrisi hariannya. Akibatnya, perkembangan anak bisa terhambat, termasuk dalam perkembangan kognitif dan proses belajarnya. Untuk itu, berikanlah si Kecil asupan nutrisi tambahan lain seperti susu pertumbuhan.

Salah satu susu pertumbuhan yang bisa Mam pilih untuk dukung kelengkapan nutrisi si Kecil adalah **S-26 Procal Nutrissentials** untuk anak usia 1-3 tahun dan **S-26 Promise Nutrissentials** yang dapat dikonsumsi untuk anak usia di atas 3 tahun.

S-26 Procal & Promise Nutrissentials mengandung lebih dari 26 nutrisi yang dapat mendukung tumbuh kembang si Little Learner, seperti kolin, omega 3 & 6, selenium, vitamin A, vitamin B2 dan B12, serta kalsium. Selain itu, untuk memantau milestone perkembangan si Kecil sesuai tahapan usianya, Mam bisa menggunakan Milestone Tracker di halaman ini.

Jadi, sudah tahu kan Mam bagaimana mengatasi anak susah makan? Selalu pastikan si Kecil kebutuhan nutrisi tercukupi agar ia dapat tumbuh optimal, ya!

Source :

Jeanette Bradley (March 16, 2023). Why Your Toddler Won't Eat. Verywell Health. [verywellhealth.com/what-to-do-when-your-child-is-not-eating-anything-1323965](https://www.verywellhealth.com/what-to-do-when-your-child-is-not-eating-anything-1323965)

Sarah Bushell (June 20, 2022). What's the deal with toddlers refusing to eat? Here's 14 reasons why. The Children's Nutritionist. [childrensnutrition.co.uk/full-blog/toddlers-wont-eat/](https://www.childrensnutrition.co.uk/full-blog/toddlers-wont-eat/)

Megan & Judy (September 17, 2019). How to Handle Overtired Babies and Toddlers

at Mealtime. Feeding Littles. [feedinglittles.com/how-to-handle-overtired-babies-and-toddlers-at-mealtime/](http://feedinglittles.com/how-to-handle-overtired-babies-and-toddlers-at-mealtime/)

Depression in Children | CDC. (n.d.). Centers for Disease Control and Prevention. [cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html](http://cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html)

Valencia Higuera (September 11, 2019). What Can You Do If Your Child Refuses to Eat Anything? Healthline. [healthline.com/health/parenting/child-refuses-to-eat-anything#mealtime-tips](http://healthline.com/health/parenting/child-refuses-to-eat-anything#mealtime-tips)

Fussy eaters. (n.d.). NHS.

[www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/fussy-eaters/&nbsp;](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/fussy-eaters/&nbsp;)

When Your Toddler Doesn't Want to Eat. (n.d.). Family Doctor. [familydoctor.org/when-your-toddler-doesnt-want-to-eat/](http://familydoctor.org/when-your-toddler-doesnt-want-to-eat/)

Bagikan sekarang