

# Penyebab Anak Susah Makan dan Cara Mengatasinya Tanpa Drama

APR 26, 2026

2 MINS

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. Sajikan Makanan dengan Tampilan Menarik

Coba kreasikan makanan dalam bentuk lucu atau warna-warni. Misalnya, nasi dibentuk seperti karakter favorit atau sayur dipotong kecil dengan cetakan unik.

Tampilan menarik dapat meningkatkan rasa penasaran Si Kecil terhadap makanan. Strategi sederhana ini sering efektif mengatasi penyebab anak susah makan yang berkaitan dengan kebosanan.

## 2. Libatkan Anak dalam Memilih Menu

Ajak Si Kecil memilih antara dua pilihan sehat, misalnya “Mau brokoli atau wortel hari ini?” Dengan melibatkan anak, ia merasa memiliki kontrol sehingga lebih bersedia mencoba makanan tersebut.

Kegiatan sederhana seperti membantu mencuci sayur atau menyusun makanan di piring juga bisa meningkatkan minat makan.

## 3. Hindari Memaksa Makan

Memaksa makan justru bisa membuat anak trauma dan semakin menolak. Ikatan Dokter Anak Indonesia menyarankan orang tua untuk menerapkan pendekatan responsif, yaitu memberikan makanan sehat dan membiarkan anak menentukan seberapa banyak ia ingin makan.

## 4. Buat Jadwal Makan Teratur

Tetapkan jadwal makan utama dan camilan yang konsisten setiap hari. Hindari memberikan camilan terlalu dekat dengan waktu makan karena bisa membuat anak kenyang duluan. Rutinitas membantu tubuh anak mengenali waktu lapar secara

alami.

## 5. Berikan Porsi Kecil tapi Sering

Porsi besar bisa terlihat “menakutkan” bagi Si Kecil. Sebaiknya sajikan dalam porsi kecil terlebih dahulu. Jika ia masih lapar, Mam bisa menambahkan.

## 6. Beri Tambahan Nutrisi dari Susu

Mam juga bisa memberikan tambahan asupan nutrisi dari 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.

## Kapan Harus Konsultasi?

Meski sebagian besar kasus adalah fase normal, Mam perlu berkonsultasi dengan dokter jika:

- Berat badan anak tidak naik atau justru turun.
- Anak tampak lemas dan kurang aktif.
- Ada gejala gangguan pencernaan yang berulang.

Deteksi dini penting untuk memastikan tidak ada masalah medis yang mendasari penyebab anak susah makan.

Mam, menghadapi Si Kecil yang susah makan memang menguji kesabaran. Namun, memahami penyebab anak susah makan adalah langkah pertama untuk menemukan solusi yang tepat.

Dengan variasi menu, pendekatan yang lebih santai, serta jadwal makan yang teratur,

waktu makan bisa kembali menjadi momen menyenangkan. Ingat, yang terpenting bukan seberapa banyak Si Kecil makan dalam satu waktu, tetapi konsistensi asupan nutrisi dalam jangka panjang.

Tetap tenang, hindari drama, dan berikan dukungan penuh kasih. Dengan cara yang tepat, fase ini akan terlewati dengan baik.

## Pertanyaan Seputar Anak Susah Makan:

### 1. **Apa penyebab anak tiba-tiba tidak nafsu makan?**

Bisa karena tumbuh gigi, infeksi ringan, bosan menu, atau perubahan suasana hati.

### 2. **Apa tanda anak susah makan karena masalah kesehatan?**

Disertai demam tinggi, muntah, diare berkepanjangan, atau penurunan berat badan signifikan.

### 3. **Kapan harus khawatir jika anak susah makan?**

Jika berlangsung lebih dari 2 minggu atau berat badan tidak naik sesuai kurva pertumbuhan.

## Referensi

American Academy of Pediatrics. (2018). Feeding and nutrition: Tips for parents. AAP Publications.

Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2020). Panduan praktik pemberian makan pada anak. IDAI.

World Health Organization. (2021). Infant and young child feeding. WHO Press.

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/](https://www.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](https://www.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](https://www.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