

7 Solusi Anak Susah Makan yang Bisa Dicoba di Rumah

JUL 22, 2026

6 MINS

Di masa pertumbuhan, penting bagi anak mendapat asupan gizi yang cukup. Mam bisa memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil dengan memberikan menu makanan sehat dan bergizi seimbang setiap hari.

Tapi bagaimana jika si Kecil mendadak susah makan atau picky eater? Mungkin Mam akan bertanya-tanya, karena sebelumnya si Kecil selalu bersemangat saat waktu makan tiba.

Jangan terburu-buru khawatir, Mam. Karena anak mendadak susah makan atau picky eater adalah hal yang normal, terutama di usia balita.[2.1]

Mam dapat menerapkan solusi untuk anak susah makan, seperti membuat jadwal makan teratur, memvariasikan menu dan tampilan makanan, makan bersama keluarga, hingga menciptakan suasana makan yang menyenangkan.

Tapi Mam juga perlu tahu, apa yang menjadi penyebab si Kecil mendadak picky eater, yuk simak selengkapnya di sini!

5 Penyebab Anak Mendadak Tidak Mau Makan

Ada berbagai alasan yang dapat mendorong anak mendadak menjadi tidak mau makan. Mam perlu mengetahui penyebab si Kecil tidak mau makan sebelum mencari solusi untuk mengatasinya. Berikut ini beberapa penyebab anak tidak mau makan yang sering ditemui:

1. Sedang tumbuh gigi atau kurang sehat

Saat tumbuh gigi, gusi akan terasa nyeri, bahkan bengkak. Hal ini tentu membuat

makan menjadi tidak nyaman, sehingga anak memilih untuk tidak mau makan.

Tahap tumbuhnya gigi susu biasanya dimulai antara usia 6-8 bulan dan selesai sekitar usia 2-3 tahun[3.1]. Kondisi tubuh yang kurang sehat juga bisa memicu si Kecil menjadi tidak nafsu makan. Bisa karena gangguan di mulut atau sistem pencernaan lainnya, termasuk kembung dan sembelit.

2. Terlalu banyak konsumsi camilan atau susu

Salah satu penyebab anak menjadi susah makan adalah terlalu banyak mengonsumsi susu. Karenanya, meskipun susu kaya kandungan gizi, penting bagi Mam untuk membatasi asupan susu si Kecil.

Ini demi memastikan si Kecil mendapat cukup gizi dari makanan padat. Terlalu banyak minum susu juga dapat meningkatkan risiko defisiensi zat besi pada anak.

3. Bosan dengan menu makanan

Terlalu sering memberi si Kecil menu makanan yang sama juga dapat mendorong anak susah makan. Hal ini karena anak juga bisa merasa bosan makan makanan yang sama terus menerus. Tapi anak juga bisa menolak menu makanan baru yang belum pernah dilihatnya. Hal ini disebut neofobia.

4. Gangguan suasana hati atau lelah

Ketika anak merasa lelah tak jarang menjadi tidak bersemangat saat makan, bahkan bisa menolak untuk menyantap makanan yang disajikan. Begitu pula saat si Kecil rewel, maka cenderung lebih sulit untuk fokus pada makanan.

5. Ingin menunjukkan kemandirian

Di usia balita, anak mulai mengembangkan rasa kemandirian atau otonomi dan menyadari bahwa dirinya sebagai individu yang terpisah dari orang tua.

Salah satu bentuk kemandirian yang dilakukan si Kecil adalah lebih suka makan sendiri dan selektif dalam memilih makanan. Jika di tahap ini anak merasa ditekan, maka bisa menjadi anak picky eater dan tidak mau makan.

7 Tips Solusi Anak Susah Makan

Memastikan kebutuhan gizi harian si Kecil tetap terpenuhi bisa menjadi tantangan tersendiri saat anak tidak mau makan. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) berikut ini beberapa solusi anak susah makan yang bisa Mam terapkan di rumah:

1. Buat jadwal makan yang teratur

Tetapkan jadwal makanan utama dan camilan secara konsisten agar anak belajar mengenali waktu makan. Hindari memberikan camilan di luar jadwal karena dapat membuat anak sudah kenyang ketika makanan utama disajikan.

2. Batasi waktu makan maksimal 30 menit

IDAI menyarankan bahwa proses makan sebaiknya tidak berlangsung lebih dari 30 menit agar anak dapat membangun kebiasaan makan yang terarah. Jika anak tetap menolak setelah 10-15 menit, tawarkan kembali secara netral dan akhiri sesi makan bila ia masih tidak mau.

3. Ciptakan suasana makan yang menyenangkan

Hindari memaksa, membujuk secara berlebihan, atau memarahi anak ketika ia tidak mau makan. Suasana yang tenang dan menyenangkan dapat membantu anak merasa lebih nyaman serta mencegah pengalaman makan yang menimbulkan trauma.

4. Jauhkan distraksi saat makan

Matikan televisi dan singkirkan mainan, ponsel, serta perangkat permainan elektronik selama makan. Tanpa distraksi, anak dapat lebih fokus pada makanan sekaligus belajar mengenali sinyal lapar dan kenyang.

5. Berikan makanan dalam porsi kecil

Sajikan makanan dalam porsi kecil agar terlihat lebih mudah dihabiskan dan tidak membuat anak merasa kewalahan. Berikan makanan utama terlebih dahulu, kemudian akhiri dengan minum agar anak tidak cepat kenyang sebelum makan.

6. Dorong anak untuk makan sendiri

Berikan kesempatan kepada anak untuk memegang dan menyantap makanannya sendiri sesuai kemampuan dan tahap perkembangannya. Siapkan serbet atau alas makan agar orang tua tidak terlalu khawatir ketika makanan berantakan.

7. Hormati tanda anak sudah tidak mau makan

Ketika anak mengatupkan mulut, memalingkan kepala, atau menangis, tawarkan kembali makanan tanpa membujuk maupun memaksa. Jangan mengganti makanan dengan susu formula secara berlebihan karena dapat membuat anak terus merasa kenyang dan semakin sulit membangun kebiasaan makan yang tepat.

Apabila kesulitan makan berlangsung lama, memengaruhi berat atau tinggi badan,

atau disertai gangguan mengunyah dan menelan, orang tua sebaiknya berkonsultasi dengan dokter spesialis anak atau ahli gizi.

Baca Juga : 5 Tips Menghadapi si Picky Eater

Kapan Perlu Waspada saat Anak Susah Makan

Anak mendadak susah makan adalah hal yang umum dialami dan termasuk fase yang hampir pasti dilalui setiap anak. Mam tidak perlu cemas selama si Kecil tetap terpenuhi kebutuhan gizinya, yang ditunjukkan dengan tumbuh kembangnya yang tetap normal. Bahkan, Mam tidak perlu memberi vitamin penambah nafsu makan. Namun jika merasa perlu, tetap konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter.

Anak umumnya akan melalui fase ini seiring bertambahnya usia. Namun jika sikap susah makan pada anak berlangsung lama, maka bisa mempengaruhi tumbuh kembangnya, seperti malnutrisi hingga pertumbuhan yang terhambat. Jika tinggi dan berat badan anak tidak bertambah, Mam perlu berkonsultasi dengan dokter anak untuk mendapat solusi yang lebih tepat.

Untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi si Kecil usia 3 tahun ke atas, selain dari makanan sehat dan seimbang, Mam bisa memberinya asupan tambahan dari susu S-26 Promise Nutrissentials.

S-26 Promise Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbulmin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Semoga dengan solusi anak susah makan yang diberikan di atas, Mam bisa membantu si Kecil memenuhi kebutuhan gizinya sehingga tumbuh kembangnya tetap optimal. Semoga informasinya bermanfaat ya, Mam!

Baca Juga : 5 Cara Memilih Susu untuk Anak Susah Makan

Pertanyaan Seputar Solusi Anak Susah Makan

1. Normalkah jika anak tiba-tiba menjadi sangat pemilih makanan?

Anak tiba-tiba menjadi sangat pemilih makanan atau picky eater adalah hal yang normal dan dialami sebagian besar anak, terutama di usia balita dan pra sekolah. Anak umumnya akan melalui fase ini seiring bertambahnya usia. Tapi jika berlanjut

terlalu lama juga dapat menghambat pertumbuhan anak dan perlu dikonsultasikan dengan dokter anak.

2. Bagaimana trik mengenalkan menu makanan baru agar anak mau mencicipinya tanpa dipaksa?

Trik mengenalkan menu makanan baru pada anak adalah dengan cara memberikannya secara berulang, memadukan dengan bahan makanan yang disukai, dan mengkreasikan tampilannya agar lebih menarik. Bisa juga dengan orang tua yang memberi contoh melalui makan bersama keluarga.

Referensi:

1. NHS. Fussy eaters. Dari <https://www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/fussy-eaters/>. Diakses 28/06/2026.
2. NHS. Baby teething symptoms. Dari <https://www.nhs.uk/baby/babys-development/teething/baby-teething-symptoms/>. Diakses 28/06/2026.
3. Brown Health University. Picky Eaters and Common Childhood Feeding Problems. Dari <https://www.brownhealth.org/be-well/picky-eaters-and-common-childhood-feeding-problems>. Diakses 28/06/2026.
4. Solid Starts. Cow's Milk for Babies & Toddlers. Dari <https://solidstarts.com/milk-milk-alternatives-for-babies-toddlers/#ref-anemia-and-associated-risk-factors-in-pediatric-patients>. Diakses 28/06/2026.
5. Wake Forest Pediatrics. When Picky Eating Becomes a Concern. Dari <https://wakeforestpediatrics.com/when-picky-eating-becomes-a-concern/>. Diakses 28/06/2026.
6. Białek-Dratwa, A., Szczepańska, E., Szymańska, D., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., & Kowalski, O. (2022). Neophobia-A Natural Developmental Stage or Feeding Difficulties for Children?. *Nutrients*, 14(7), 1521. <https://doi.org/10.3390/nu14071521>
7. Leung, A. K., Marchand, V., Sauve, R. S., & Canadian Paediatric Society, Nutrition and Gastroenterology Committee (2012). The 'picky eater': The toddler or preschooler who does not eat. *Paediatrics & child health*, 17(8), 455-460. <https://doi.org/10.1093/pch/17.8.455>
8. UCSF Benoiff Children's Hospitals. Picky Eaters. Dari <https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/picky-eaters>. Diakses 28/06/2026.
9. Emora Health. When to Worry About Picky Eating: Signs It's More Than a Phase. Dari <https://www.emorahealth.com/resources/when-to-worry-about-picky-eating>. Diakses 28/06/2026.

Bagikan sekarang