Anak (3 tahun+)
Artikel

7 Penyebab Anak Susah Makan Nasi dan Cara Mengatasinya

JUL 16, 2026

4 MINS

Penyebab anak susah makan nasi cukup beragam, mulai dari fase picky eater, rasa bosan terhadap tekstur atau rasa nasi, hingga keinginan anak untuk memilih makanan sendiri.

Kondisi ini sering terjadi saat anak memasuki masa batita, ketika mereka mulai mengenal berbagai jenis makanan dan mengembangkan preferensinya.

Meski demikian, Mam tidak perlu terlalu khawatir karena ada berbagai cara mengatasi anak susah makan nasi yang bisa dicoba, seperti memberikan variasi menu, menyajikan porsi kecil dengan tampilan menarik, tidak memaksa anak makan, serta menawarkan sumber karbohidrat alternatif sambil tetap memperkenalkan nasi secara bertahap.

Apakah Wajar Anak Menolak Makan Nasi?

Pernahkah Mam khawatir karena Si Kecil hanya mau makan lauk dan menolak nasi? Tenang, kondisi pilih-pilih makanan ini tergolong wajar dan merupakan fase normal dalam perkembangan anak.

Si Kecil yang menolak nasi tetapi masih mau mengonsumsi jenis makanan lain secara terbatas masuk ke dalam spektrum pola makan anak *picky eater*.

Untuk menyikapinya, Mam harus tetap tenang serta tidak memarahi apalagi memaksa anak saat makan. Pemaksaan secara fisik maupun psikologis justru berisiko menimbulkan trauma yang bisa menjadi penyebab anak GTM.

Sebagai solusi praktis, Mam dapat menyajikan karbohidrat pengganti nasi, seperti ubi, jagung, singkong, atau kentang, karena sumber asupan karbohidrat sangatlah beragam.

Sajikan karbohidrat alternatif tersebut bersama lauk pauk kesukaannya dalam porsi kecil agar

Si Kecil lebih tertarik. Teruslah konsisten menawarkan makanan pokok tersebut secara bertahap hingga 10 sampai 15 kali paparan tanpa memberikan tekanan atau paksaan.

Gerakan Tutup Mulut pada Anak, Apakah Juga Normal?

Selain anak yang menolak makan nasi, Mam juga sering dikhawatirkan dengan fase Gerakan Tutup Mulut (GTM) ketika anak lebih memilih menutup mulut atau memalingkan wajah saat diberi makan.

Fase GTM ini sebenarnya merupakan fase normal dan umumnya bersifat sementara, terutama saat masa MPASI hingga usia balita awal.

Penolakan terhadap makanan asing atau food neophobia bisa berlangsung secara wajar selama berminggu-minggu. Namun, Mam perlu waspada jika kondisi GTM ini berlangsung terlalu lama, karena berisiko memicu malnutrisi energi dan protein, defisiensi mikronutrien, hingga failure to thrive atau gagal tumbuh pada anak.

Mam sebaiknya segera berkonsultasi ke dokter apabila GTM pada Si Kecil tidak kunjung membaik dan disertai dengan gejala medis. Kondisi ini mulai mengkhawatirkan jika berat badan Si Kecil terpantau tidak kunjung naik.

Selain itu, perhatikan juga tanda-tanda bahaya lain, seperti Si Kecil sering tersedak, kesulitan menelan, muntah berulang, diare berkepanjangan, terlihat lemas, hingga tampak kesakitan atau sesak napas saat proses makan berlangsung.

Baca Juga : Anak Susah Makan? Ini Vitamin Penambah Nafsu Makan Anak

5 Cara Mengatasi Anak Mengalami Kesulitan Makan

Jangan biarkan masalah anak susah makan ini berlarut-larut ya, Mam. Bila dibiarkan, sikap pilih-pilih makanan bisa menjadi kebiasaan, lho. Yuk, cari tahu bagaimana cara mengatasi anak yang susah makan.

Tidak memaksa

Cara mengatasi anak susah makan dengan memaksa mungkin banyak dicoba orang tua. Namun, pada kenyataannya upaya tersebut terbukti tidak efektif.

Saat si kecil menolak menyantap makanan yang Mam tawarkan, cobalah bersikap tenang dan tidak memaksanya. Tanyakan kenapa ia tidak mau makan, lalu coba tawarkan alternatif lain. Memaksa si kecil makan makanan yang tidak ia sukai hanya akan meninggalkan kesan buruk tentang makanan di benaknya.

Praktikkan pola makan teratur

Bentuk pola makan teratur sebagai salah satu cara mengatasi anak susah makan. Sajikan makanan dan camilan pada waktu yang sama setiap hari.

Meski sesekali si kecil menolak menyantap makanan atau camilan yang Mam sajikan, ia akan mengerti bahwa setiap hari, pada waktu tertentu, pasti tersedia makanan di meja makan.

Dengan begitu, ia akan bilang pada Mam saat akhirnya lapar dan ingin makan. Mam bisa memintanya memilih sendiri makanan yang ingin dimakan dari yang tersedia di meja makan.

Variasikan menu

Umumnya anak memiliki sifat cepat bosan, termasuk dalam hal makanan. Karena itu, salah satu cara mengatasi anak yang susah makan adalah Mam harus lebih kreatif lagi dalam menyajikan menu untuk si kecil.

Variasikan menu makanan yang Mam hidangkan, antara lain dengan mengombinasikan rasa gurih dan manis pada lauk maupun hidangan sayur.

Mam juga bisa merekayasa tampilan makanan yang dihidangkan. Anak mudah sekali tertarik pada sesuatu yang terlihat berwarna-warni atau bentuk yang ia kenali. Mam bisa menata nasi dalam bentuk hewan atau memotong wortel dalam bentuk bintang.

Si kecil akan menganggap makan sebagai aktivitas menyenangkan. Ia akan menanti makanan seperti apa yang akan dihidangkan oleh Mam.

Sajikan dalam porsi kecil

Tak perlu terpaku menyajikan makanan dalam porsi lengkap yang terdiri atas nasi, lauk, dan sayur ya, Mam. Anak biasanya memiliki selera makan yang berbeda dengan kita. Di antara pilihan makanan yang tersedia, tanyakan apakah ia ingin memakannya berbarengan atau satu per satu.

Mam juga bisa menghidangkan lauk atau sayuran saja dalam porsi kecil. Melihat piring makannya tidak penuh terisi makanan, bisa saja membuat si kecil menjadi lahap menghabiskan makanannya.

Bila sudah habis, Mam dapat menawarkan menu lainnya. Bersabarlah dalam mencoba-coba berbagai cara mengatasi anak yang susah makan ya, Mam.

Baca Juga : 5 Cara Memilih Susu untuk Anak Susah Makan

Sediakan alat makan khusus

Cara mengatasi anak susah makan nasi tak harus selalu berpatokan pada jenis makanannya. Mam juga dapat berusaha membangun suasana makan yang menyenangkan. Salah satunya dengan memberi si kecil alat makan khusus miliknya.

Ajak si kecil memilih sendiri peralatan makannya sehari-hari, mulai dari sendok, garpu, piring, mangkuk, hingga gelas. Dengan memiliki alat makan bergambar karakter favorit atau berwarna cerah sesuai kesukaannya, si kecil bisa menjadi lebih bersemangat menyambut momen makan.

Pilihan Karbohidrat Pengganti untuk Anak Susah Makan Nasi

Mam tidak perlu panik jika anak susah makan nasi. Pada dasarnya, anak *picky eater* masih mau mengkonsumsi sumber karbohidrat dari jenis lain, seperti roti atau mie. Sebagai variasi bergizi pengganti karbohidrat untuk anak, Mam bisa menyajikan pangan lokal seperti singkong, jagung, talas, dan ubi.

Ubi jalar kuning dan ungu sangat disarankan karena memiliki kandungan antosianin yang bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, kentang juga bisa menjadi alternatif karena serbaguna dan memiliki efek menyeimbangkan gula darah. Pilihan lain yang bisa Mam berikan pada Si Kecil seperti jagung manis yang kaya serat.

Cara Memperkenalkan Kembali Nasi pada Anak

Mam, memperkenalkan nasi kembali kepada Si Kecil yang sempat menolak tidak perlu dilakukan dengan paksaan. Sebaliknya, buatlah pengalaman makannya menyenangkan melalui kreasi sajian yang menarik.

Mam dapat membentuk nasi menjadi karakter lucu yang dapat dimakan atau menatanya dengan ragam warna cerah. Anak balita pada dasarnya lebih terbuka untuk mencoba makanan yang ditata secara visual dan dipotong kecil-kecil seukuran gigitan.

Selain itu, cobalah pisahkan nasi dalam mangkuk berbeda dari lauk favoritnya, karena cara ini memberikan ruang bagi Si Kecil untuk memegang kendali atas proses makannya tanpa merasa ditekan. Mam juga bisa mengajak Si Kecil ikut menyiapkan kreasi menu anak susah makan, karena keterlibatan langsung secara praktis dapat menumbuhkan minatnya untuk mencicipi hidangan tersebut. Teruslah tawarkan nasi dalam porsi kecil secara konsisten, lalu biarkan ia

mengeksplorasi makanannya sendiri.

Tahukah Mam? Pada kenyataannya, banyak orang tua yang menyikapi permasalahan anak susah makan dengan keliru. Memaksa si kecil makan misalnya, atau memberikan ancaman agar si kecil mau makan dan menakut-nakuti.

Alih-alih membuat si Kecil bersemangat makan, orang tua justru menciptakan kesan negatif tentang makanan pada anak.

Saat anak menolak menyantap makanan yang ditawarkan kepadanya, sebenarnya bukan berarti ia tidak menyukai makanan tersebut. Bisa saja pada saat itu ia memang belum lapar. Atau, bisa juga ia sedang bosan dengan tekstur makanan tersebut.

Kemungkinan lain adalah si kecil ingin memilih sendiri makanan yang ingin ia makan. Ingat ya Mam, pada fase batita, si kecil juga sedang belajar mandiri dan memutuskan pilihan sendiri. Jadi, tidak perlu langsung khawatir jika anak susah makan nasi.

Untuk informasi lain, saat ini S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Anak Susah Makan Nasi

1. **Apakah wajar jika anak hanya mau makan lauk saja?**
   Ya, hal tersebut sangat wajar dan merupakan bagian dari fase normal dalam perkembangan anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa Si Kecil sedang berada dalam spektrum pola makan *picky eater* atau pilih-pilih makanan.

2. **Berapa lama fase anak susah makan ini biasanya berlangsung?**
   Fase susah makan atau Gerakan Tutup Mulut (GTM) umumnya bersifat sementara, terutama pada masa MPASI hingga usia balita awal. Penolakan terhadap makanan ini secara wajar bisa berlangsung selama berminggu-minggu.

3. **Bolehkah memaksa anak untuk makan nasi?**
   Tidak, memaksa anak untuk makan nasi sangat tidak disarankan karena terbukti tidak efektif. Pemaksaan secara fisik maupun psikologis justru berisiko menimbulkan trauma dan meninggalkan kesan buruk tentang makanan di benak anak. Pada akhirnya, paksaan tersebut malah bisa memicu atau memperparah kondisi Gerakan Tutup Mulut (GTM).

Referensi

IDAI. Pilih-pilih Makanan. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pilih-pilih-makan…. Diakses pada

17/06/2026

IDAI. SULIT MAKAN PADA BAYI DAN ANAK. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/sulit-makan-pada-…. Diakses pada 17/06/2026

Kemenkes RI. You Are What You Eat. Dari: https://ayosehat.kemkes.go.id/you-are-what-you-eat. Diakses pada 17/06/2026

Rumah Sakit Akademik UGM. Gerakan Tutup Mulut (GTM) pada Anak. Dari: https://rsa.ugm.ac.id/gerakan-tutup-mulut-gtm-pada-anak/. Diakses pada 17/06/2026

IDAI. Penanganan kesulitan makan (Feeding Difficulty) pada Si Kecil. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/penangan-kesulitan-m…. Diakses pada 17/06/2026

Medical News Today. 12 rice substitutes to try that are suitable for all diets. Dari: https://www.medicalnewstoday.com/articles/rice-substitute#potatoes:~:te…. Diakses pada 17/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Apa Itu Kesulitan Makan pada Anak? Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3228/apa-itu-kesulitan-makan-p…. Diakses pada 17/06/2026

American Academy of Pediatrics. 10 tips for parents of picky eaters. Dari: https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/P…. Diakses pada 17/06/2026

NHS. Helping your child to accept new foods. Dari: https://bedslutonchildrenshealth.nhs.uk/services/bedfordshire-and-luton…. Diakses pada 17/06/2026

University of Wollongong. Is it OK if my child eats lots of fruit but no vegetables? Dari: https://www.uow.edu.au/media/2023/is-it-ok-if-my-child-eats-lots-of-fru…. Diakses pada 17/06/2026

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >