

Mengatasi Anak yang Sulit Makan



Orangtua terkadang bingung menghadapi anak yang enggan makan. Mereka khawatir jika tak cukup makan atau kelebihan makan, pertumbuhan anak mereka terganggu.

Sebenarnya, prinsip yang harus dipegang para orangtua adalah perubahan pola makan pada waktu tertentu pada anak bukan masalah besar. Asalkan, anak tersebut tetap bertumbuh, sehat, dan gembira. Masalah yang timbul pada periode tertentu akan hilang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia anak.

Apa yang disebut sulit makan pada anak?

Seringkali orangtua mengeluhkan anaknya yang sulit makan. Padahal, hal itu hanya sesaat dan sifatnya "normal". Kesulitan makan seperti ini masih bisa digolongkan fisiologis dan akan berlalu tanpa mengganggu pertumbuhan dan

kesehatan anak.

Kesulitan makan pada anak baru disebut masalah atau gangguan makan (eating disorder) jika sifatnya patologis (penyakit). Gejalanya adalah ketika pola makan anak abnormal disertai gangguan pengenalan terhadap makanan dan bentuk tubuhnya. Hal itulah yang mempengaruhi status gizi dan mengakibatkan penyakit fisik dan mental.

Baca Juga : [Membentuk Pola Makan Anak](#)

Jenis dan ciri-ciri kesulitan makan pada anak

Kesulitan makan pada anak beragam jenisnya. Mulai dari yang tergolong fisiologis hingga patologis. Sulit makan pada balita umumnya bersifat ringan hingga sedang dan masih tergolong fisiologis. Sedangkan masalah makan yang tergolong sebagai penyakit umumnya baru timbul saat remaja.

Yang masih masuk kriteria fisiologis:

1. Anak yang nafsu makannya sedikit.
2. Anak yang pemilih makanan
3. Anak yang suka menolak makanan
4. Fobia/ ketakutan pada makanan
5. Malas mengunyah

Baca Juga : [Panduan Makan Bagi Anak](#)

Yang tergolong patologis (penyakit)

1. Anorexia nervosa dini
2. Bulimia nervosa dini
3. Gangguan emosi yang menjauhi makanan

Penyebab kesulitan makan

Pada anak usia 1 tahun, kesulitan makan adalah hal biasa. Sebab, saat itu anak harus menyesuaikan diri dengan perubahan bentuk makanan dari cair (susu) ke makanan padat. Anak yang mulai berjalan juga akan terus bereksplorasi sehingga menolak berhenti hanya untuk makan.

Orangtua terkadang membandingkan porsi makan anak dengan porsi dewasa. Idealnya, volume makanan anak usia 1 tahun sekitar 1/3 porsi orang dewasa. Usia 3 tahun, separuh porsi orang dewasa, pada usia 6 tahun porsinya 2/3 orang dewasa.

Pemicu anak enggan makan juga bisa karena keadaan tertentu. Misalnya anak akan mogok makan di sekolah karena tidak senang bersekolah. Atau anak menolak makan karena merasa tidak nyaman dengan keberadaan seseorang.

Masalah makan yang lebih berat, seperti anoreksia dan bulimia, biasanya disebabkan oleh gangguan psikologis akibat perubahan persepsi tentang tubuhnya. Gangguan ini bisa dipicu kegemukan saat kecil karena anak sering dipaksa makan banyak.

Baca Juga : [Nafsu Makan Anak Sesuai Pertumbuhannya](#)

Statistik gangguan makan pada anak

- Sepertiga anak saat usianya mencapai 5 tahun pernah mengalami kesulitan makan derajat ringan hingga sedang.
- Sekitar 70 persen anak akan mengalami gangguan makan hingga usia 4 tahun bila sudah sulit makan sejak usia 1 tahun.

Apa yang dapat dilakukan untuk menyiasati anak sulit makan?

Cari akar permasalahannya, sesuaikan dengan masalahnya. Beberapa

anjuran yang dapat dilakukan:

1. Ubah pandangan orangtua terhadap porsi anak. Bila porsi anak tidak bisa banyak, berilah makan berkali-kali dalam porsi kecil. Kudapan dan buah yang diberikan pada saat yang tepat juga merupakan sumber kalori yang baik.
2. Anak menyukai situasi makan yang menyenangkan. Makan bersama dalam keadaan santai memberi rasa nyaman sekaligus memberi contoh bahwa setiap orang harus makan. Jangan berikan hadiah atau hukuman karena makanan atau dengan makanan. Anak harus mengerti bahwa makan adalah bagian dari kehidupan.
3. Variasikan jenis makanan. Hal yang sangat penting adalah citarasa yang enak dan penampilan yang menarik.
4. Kebiasaan makan di meja makan bersama-sama adalah tindakan disiplin yang perlu diajarkan agar anak menghargai makanan.
5. Anak adalah peniru yang baik. Orangtua yang sering memilih makanan dan tidak menyukai makanan tertentu akan ditiru anak. Penolakan anak terhadap satu jenis makanan bukan merupakan kata akhir. Anak harus diperkenalkan hingga 10 kali untuk menerima makanan baru.
6. Kudapan boleh diberikan, namun perhatikan waktunya. Jangan berikan kudapan yang mengenyangkan (lemak/gula) menjelang makan.
7. Tanggapi masalah anak, seperti muntah atau kesulitan menelan yang berkepanjangan, dengan membawanya ke dokter.
8. Gangguan makan yang patologis harus dikenali sejak dini. Perlu penanganan medis dan dukungan orangtua untuk mengatasinya.

Mencegah anak sulit makan

1. Ajari anak makan sendiri sejak dini. Makan sendiri dengan menggunakan alat makannya sendiri memicu kepandaian dan keinginan makan anak.
2. Berilah makanan dengan bentuk dan takaran yang sesuai

- kebutuhannya. Tingkatkan perlahan-lahan hingga anak mencapai 1 tahun. Lidah anak sangat peka, jangan beri bumbu yang berlebihan.
3. Hormatilah cita rasa anak. Mengenalkan jenis makanan satu per satu akan meningkatkan apresiasi anak terhadap makanan. Misalnya ingin memberikan sayur dan daging pada satu kali makan, berilah bubur dengan sayur bening (saring) diseling bubur dengan semur daging cincang. Cara ini lebih menimbulkan selera bagi anak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/Mengatasi-Anak-yang-Sulit-Makan.html>