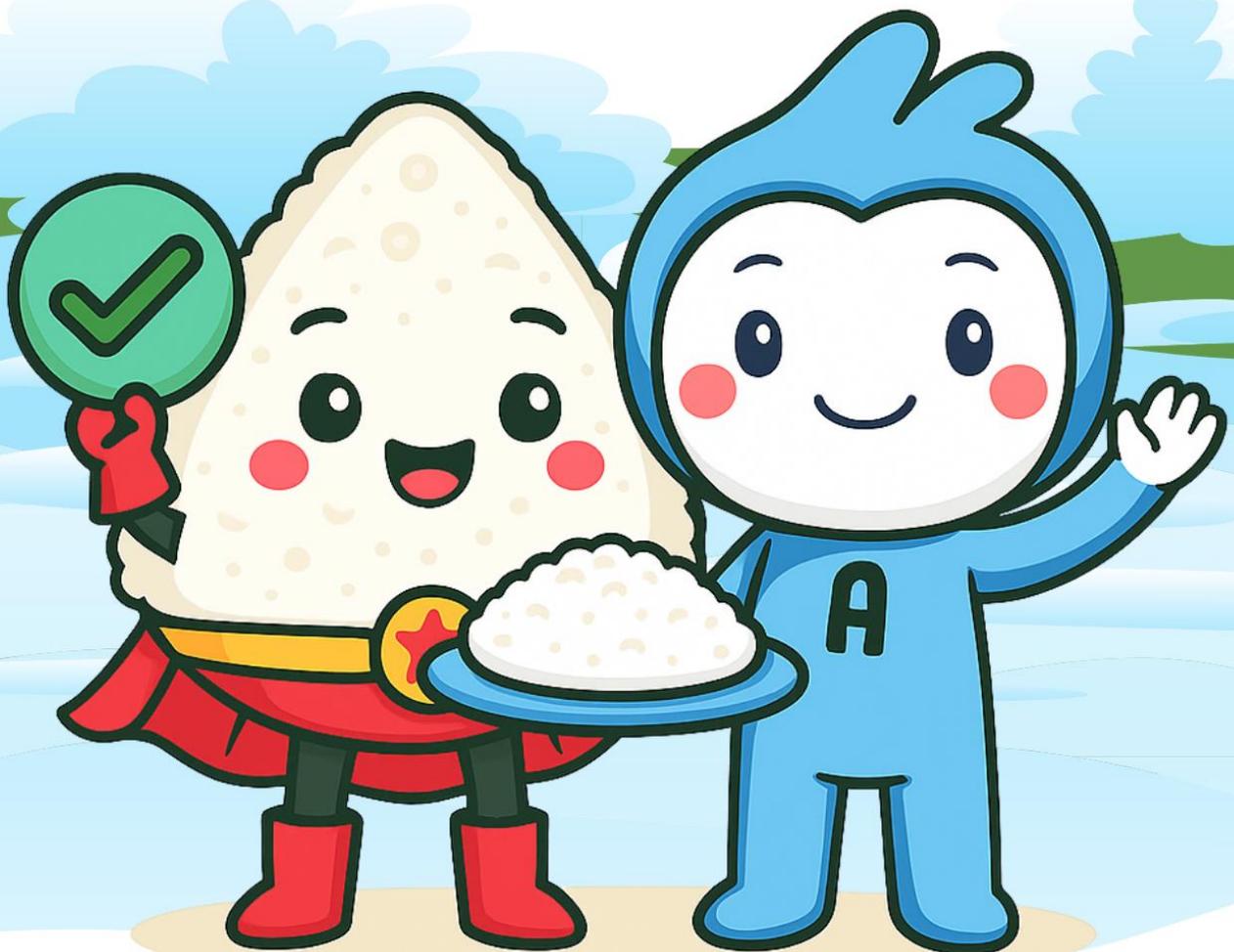


**BUKU SAKU**

# **TERAPI ANAK TAKUT NASI**

**PANDUAN PRAKTIS UNTUK ORANG TUA HEBAAT**



**Penulis : Mas Agus, S.H, CH, C.Ht, CI**

# Daftar Isi

Daftar isi	1
Kata pengantar	3
BAB 1 Pendahuluan	5
Mengapa anak bisa takut makan nasi ?	6
Penyebab Umum Anak Takut Nasi	6
Catatan untuk orang tua	7
Kisah nyata	7
Contoh percakapan positif	7
BAB 2	9
Orang Tua Sebagai Terapis Pertama	9
3 kesalahan umum orang tua	10
Mengubah jam makan menjadi family time	10
Tips praktis untuk orang tua	10
Contoh percakapan positif	11
Afirmasi harian untuk orang tua	11
BAB 3	12
Strategy terapi bertahap	12



Lembar aktifitas anak	15
Contoh percakapan positif	16
BAB 4	17
Lembar Aktivitas & Worksheet Anak	17
BAB 5	22
Sesi Tanya Jawab: Orang Tua Bertanya, Terapi Menjawab	22
BAB 6	26
Cara Memberikan Sugesti Positif	26
Afirmasi Harian (Bisa Diuji di Depan Cermin)	27
Cerita pendek senbagai sugesti	27
BAB 7	29
Panduan harian utnuk orang tua	29
BAB 8	33
Penutup: Perjalanan Penuh Cinta	33



# PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah buku yang ditunggu-tunggu telah terbit, dan saya yakin buku ini sangat ditunggu-tunggu oleh kebanyakan ibu muda yang baru punya anak atau bahkan ibu-ibu yang kesulitan mengarahkan anaknya karena terlalu larut dalam kehidupan jaman sekarang seperti terlalu sering pegang gadget dll.

Saya juga mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh klien yang sudah datang ke tempat praktik kami di Allia Kids lumajang. Semakin hari kepercayaan public semakin meningkat karena banyaknya testimoni dan kepiawaian therapist kami dalam menangani masalah- masalah yang dikeluhkan oleh klien.

Serta saya juga mengucapkan ribuan terimakasih kepada para guru, mentor serta para teman sejawat hipnoterapist seluruh Indonesia dan asia tenggara yang sudah berkenan aktif sharing serta berbagi ilmu dalam acara-acara yang diadakan.



Rangkuman dalam buku yang saya tulis ini merupakan hasil praktek dari pengalaman kami selama 16 Tahun di dunia hipnoterapi. Dan kami sangat bangga juga pernah di undang oleh Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan untuk menjadi Narasumber satu-satunya pada Acara ‘Hypnoterapi For Stop Smooking” di 250 Tenaga kesehatan mulai dari Dokter, Bidan, Perawat dan Psikiater dari perwakilan seluruh tenaga medis se Provinsi Kalimantan Selatan.



Saya ucapkan selmaat membaca dengan khusuk dan konsultasikan ke Admin agar dibantu melalui nomor berikut ini  
**081 33 44 55 616**



# BAB 1

## PENDAHULUAN

Dengan nama Allah yang maha besar, saya selaku penulis buku ini bernama Agus Salim, S.H, CH, C.Ht, CI mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, karena telah menciptakan kita semua dengan keadaan sehat wal afiat. Semoga dengan adanya buku ini menjadikan penuntun bagi orang tua yang ingin membuat anaknya menjadi lebih baik lagi kedepannya



## Mengapa Anak Bisa Takut Makan Nasi?



Banyak orang tua merasa heran ketika anak mereka menolak nasi—makanan pokok yang biasa dimakan sehari-hari. Ada anak yang langsung meringis ketika melihat nasi, ada pula yang muntah ketika dipaksa menyuapinya. Kondisi ini bukan berarti anak “nakal” atau “manja”, melainkan ada sesuatu yang dirasakannya.

Fenomena ini disebut **food neophobia**, yaitu rasa takut atau penolakan terhadap makanan tertentu. Pada sebagian anak, nasi bisa jadi sumber kecemasan karena teksturnya lengket, baunya dianggap asing, atau mungkin ada pengalaman buruk sebelumnya (seperti tersedak atau dipaksa makan).

### Penyebab Umum Anak Takut Nasi:

#### 1. Faktor Sensorik

Anak dengan sensitivitas tinggi mungkin terganggu oleh tekstur nasi yang lembek atau lengket.

#### 2. Faktor Psikologis

Jika pernah dipaksa makan atau punya pengalaman tidak



menyenangkan (misalnya muntah), anak bisa mengaitkan nasi dengan rasa takut.

### 3. **Faktor Lingkungan**

Jika anak terbiasa dengan camilan kering atau makanan cepat saji, nasi terasa asing baginya.

### 4. **Faktor Medis**

Dalam kasus tertentu, anak dengan masalah pencernaan atau keterlambatan perkembangan bisa menolak jenis makanan tertentu.

 **Catatan untuk Orang Tua:** Penolakan nasi tidak selalu berarti gangguan permanen. Dengan pendekatan yang sabar, konsisten, dan penuh kasih, anak bisa belajar menerima nasi sedikit demi sedikit.

---

### **Kisah Nyata:**

Seorang anak usia 5 tahun selalu menolak nasi. Setiap kali ibunya menyodorkan, ia menangis. Setelah dicari penyebabnya, ternyata ia pernah tersedak nasi saat berusia 3 tahun. Rasa takut itu melekat hingga ia menghindari nasi. Dengan terapi bertahap, ia mulai berani menyentuh nasi, lalu mencoba satu butir, hingga akhirnya bisa makan satu sendok penuh.

---

### **Contoh Percakapan Positif:**

 Ibu: “Mama tahu kamu belum suka nasi. Tidak apa-apa, kita coba lihat dulu ya. Mau pegang nasinya?”

 Anak: (menyentuh nasi dengan ragu)



 Ibu: “Wah, hebat sekali! Kamu berani pegang nasi. Mama bangga.”

 Dengan validasi dan pujian kecil, anak merasa aman untuk mencoba langkah berikutnya.

---



## BAB 2

### Orang Tua Sebagai Terapis Pertama



Dalam terapi anak yang sulit makan, orang tua adalah terapis utama. Suasana makan di rumah sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak mengatasi rasa takutnya.

#### 3 Kesalahan Umum Orang Tua:

##### 1. Memaksa

Anak yang dipaksa makan akan semakin menolak. Makan menjadi beban, bukan kebutuhan.

##### 2. Membandingkan

Kalimat seperti “Lihat kakakmu pintar, mau makan nasi” justru melukai perasaan anak.

##### 3. Memberi Ancaman

“Kalau tidak makan, Mama marah!” akan membuat anak cemas, bukan termotivasi.



## Mengubah Jam Makan Jadi Family Time

Alih-alih hanya fokus pada nasi, cobalah menjadikan jam makan sebagai momen kebersamaan. Duduk bersama, bercerita, tertawa, dan membiarkan anak melihat orang tua makan nasi dengan wajah gembira akan menjadi contoh yang kuat.

### Tips Praktis untuk Orang Tua:

- Sajikan nasi dalam bentuk menarik (nasi warna-warni, nasi kepal lucu).
- Biarkan anak terlibat dalam memasak, misalnya menekan tombol rice cooker.
- Gunakan prinsip **“ajakan, bukan paksaan”**.

---

### Contoh Percakapan Positif:

 Ibu: “Yuk, kita masak nasi bareng. Mau bantu Mama cuci beras?”

 Anak: (mengaduk beras dengan air)

 Ibu: “Wah, lihat! Berasnya jadi bersih. Terima kasih sudah bantu Mama.”

 Anak merasa memiliki keterlibatan dan kontrol, sehingga lebih terbuka menerima nasi.

---



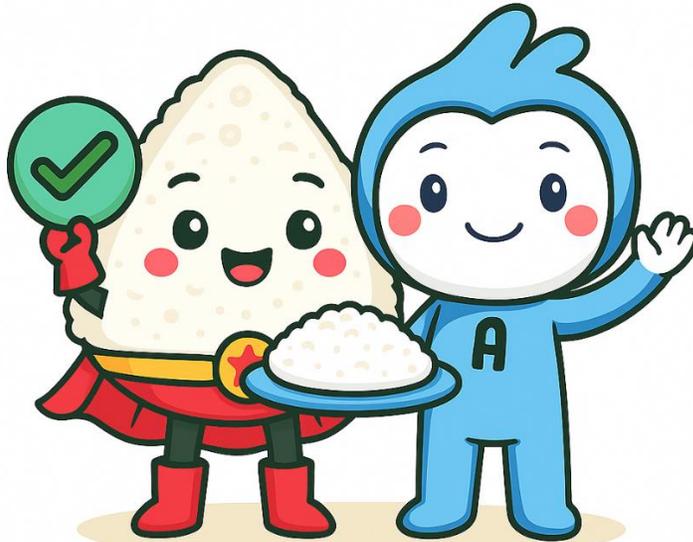
## Afirmasi Harian untuk Orang Tua

- “Saya sabar mendampingi anak belajar makan.”
- “Anak saya sedang berproses, bukan gagal.”
- “Setiap kemajuan kecil adalah kemenangan besar.”



## BAB 3

### Strategi Terapi Bertahap



Terapi ini dirancang agar anak bisa mengenal nasi tanpa tekanan. Prinsipnya adalah **perlahan, konsisten, menyenangkan**. Orang tua tidak perlu terburu-buru, karena setiap anak memiliki kecepatan berbeda.

---

#### Tahap 1 – Kenalan dengan Nasi

 *Minggu 1–2*

**Tujuan:** Anak mengenali nasi sebagai sesuatu yang aman, bukan menakutkan.

**Aktivitas:**

- Biarkan anak **menyentuh nasi** dengan tangan. Tidak perlu langsung makan.

