

Analisis Fobia Nasi Pada Anak Usia Dini: Studi Kasus Pada Siswa RA Brawijaya Pacet

Maulidatul Lathifah ^{*1}, Mila Oviani²

Universitas KH. Abdul Chalim

e-mail: ^{*1}maulidatul.saja@gmail.com, ²milaoviani@gmail.com

Abstrak

Fobia nasi atau ryziphobia merupakan ketakutan berlebihan, tidak rasional, dan menetap terhadap nasi, baik berupa nasi matang, nasi mentah, maupun saat melihat, menyentuh, atau mencium aromanya. Nasi merupakan makanan pokok dan sumber karbohidrat utama bagi masyarakat Indonesia yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan karakteristik, faktor pemicu, serta dampak fobia nasi terhadap fungsi kehidupan sehari-hari anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa berinisial AW berusia 5,6 tahun di RA Brawijaya Pacet, Kabupaten Mojokerto. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan orang tua dan guru, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memenuhi kriteria fobia spesifik tipe lainnya. Fobia nasi terbentuk dari kombinasi pengalaman tidak menyenangkan saat makan, pola pemberian makan yang kurang tepat, serta mekanisme penghindaran yang diperkuat dari waktu ke waktu. Dampak fobia terlihat pada aspek nutrisi, psikologis-sosial emosional, maupun proses belajar anak. Diperlukan pendampingan bertahap dan kolaborasi yang konsisten antara keluarga dan sekolah untuk membantu anak mengatasi kondisi ini secara bertahap.

Kata kunci: fobia nasi, ryziphobia, perilaku makan, studi kasus, anak usia dini

Abstract

Rice phobia or ryziphobia is an excessive, irrational, and persistent fear of rice, whether cooked, uncooked, or in related situations such as seeing, touching, or smelling it. Rice is a staple food and the main source of carbohydrates for Indonesian society, playing an important role in supporting the growth and development of early childhood. This study aims to describe the characteristics, triggering factors, and impact of rice phobia on a child's daily functioning. This research employed a qualitative approach with a case study design. The subject was a student identified as AW, aged 5.6 years, at RA Brawijaya Pacet, Mojokerto Regency. Data were collected through observation, in-depth interviews with parents and teacher, and documentation. Results showed that the subject met the criteria for specific phobia, other type. Rice phobia developed from a combination of negative eating experiences, inappropriate feeding practices, and avoidance behavior reinforced over time. The phobia impacted nutritional, socio-emotional, and learning aspects of the child's daily life. Gradual support and consistent collaboration between family and school are essential in helping the child cope with this condition.

Keywords: rice phobia, ryziphobia, eating behavior, case study, early childhood

1. PENDAHULUAN (BACKGROUND OF STUDY)

Anak usia dini berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sering disebut sebagai masa keemasan atau *golden age*. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, anak usia dini adalah individu pada rentang usia 0–6 tahun yang membutuhkan stimulasi edukatif untuk mendukung pertumbuhan jasmani dan rohaninya. Pada fase ini, perkembangan anak bersifat holistik mencakup aspek fisik, bahasa, kognitif, sosial-emosional, dan moral yang saling berkaitan satu sama lain (Brewer, 2007).

Asupan nutrisi yang memadai sangat krusial pada masa ini. Nasi merupakan makanan pokok masyarakat Indonesia yang dikonsumsi oleh lebih dari 90% penduduk sebagai sumber karbohidrat utama yang menyediakan energi untuk aktivitas harian dan fungsi otak (Utami & Wati, 2020; Winarno, 2008). Penolakan terhadap nasi pada anak usia dini bukan sekadar masalah kebiasaan makan, namun dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius apabila disertai ketakutan yang intens dan menetap.

Fobia nasi atau *ryzophobia* adalah ketakutan berlebihan, irasional, dan menetap terhadap nasi baik berupa nasi matang, nasi mentah, maupun saat melihat, menyentuh, atau mencium aromanya (Ramadhan, 2022; Halodoc, 2019). Kondisi ini berbeda dengan perilaku pemilih makanan (*picky eater*) pada umumnya, di mana anak tidak hanya tidak menyukai makanan tertentu, tetapi menunjukkan respons kecemasan yang nyata terhadap nasi.

Hasil observasi di RA Brawijaya, Desa Candiwatu, Kecamatan Pacet, Kabupaten Mojokerto, ditemukan satu siswa berinisial AW yang menunjukkan gejala penolakan ekstrem terhadap nasi disertai reaksi mual, menghindar, dan kecemasan. Penelitian mengenai fobia nasi pada anak usia dini masih sangat terbatas di Indonesia. Penelitian-penelitian yang ada lebih banyak membahas perilaku *picky eater* secara umum (Anggraini, 2014; Muryani dkk., 2024; Sa'adah, 2025), sehingga penelitian ini penting untuk mengisi celah keilmuan tersebut.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana karakteristik gejala fobia nasi yang ditunjukkan oleh subjek penelitian? (2) Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan munculnya fobia nasi pada subjek penelitian? (3) Bagaimana dampak fobia nasi terhadap fungsi kehidupan sehari-hari anak mencakup aspek nutrisi, psikologis-sosial emosional, dan proses belajar?

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gejala, faktor penyebab, serta dampak fobia nasi pada anak usia dini. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah psikologi perkembangan dan PAUD mengenai fobia makanan. Secara praktis, hasil penelitian menjadi referensi bagi orang tua dan pendidik dalam mengenali dan menangani fobia nasi dengan pendekatan yang tepat.

2. KAJIAN PUSTAKA (REVIEW OF LITERATURE)

2.1 Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada pada rentang usia 0 hingga 6 tahun. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, anak usia dini adalah kelompok anak yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan pendidikan dan stimulasi sebagai fondasi bagi kehidupan selanjutnya. Pada usia ini, anak memiliki karakteristik

unik: aktif, penuh rasa ingin tahu, belajar melalui bermain, serta perkembangannya yang bersifat holistik dan terintegrasi (Bredekamp & Copple, 1997).

2.2 Fobia Nasi

Fobia nasi atau ryziphobia adalah kondisi psikologis berupa ketakutan yang berlebihan, tidak rasional, dan menetap terhadap nasi, baik itu nasi matang, nasi mentah, maupun konteks lain seperti melihat, menyentuh, atau mencium aroma nasi (Ramadhan, 2022). Perbedaan mendasar antara anak yang tidak suka nasi dengan anak yang memiliki fobia nasi terletak pada intensitas reaksi dan dampaknya. Anak yang tidak suka nasi hanya menolak memakannya namun tidak menunjukkan kecemasan yang signifikan, sedangkan anak dengan fobia nasi mengalami ketakutan yang kuat meskipun sebenarnya tidak ada bahaya nyata dari nasi tersebut.

2.3 Konsep Dasar Fobia Spesifik

Menurut American Psychiatric Association (2013), fobia spesifik ditandai oleh ketakutan atau kecemasan yang intens dan berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu. Indikator utamanya meliputi: ketakutan atau kecemasan intens terhadap objek, respons cemas muncul langsung saat terpapar pemicu, perilaku penghindaran aktif, ketakutan tidak seimbang dengan bahaya nyata, durasi menetap minimal 6 bulan, berdampak nyata dalam fungsi kehidupan sehari-hari, dan bukan disebabkan oleh gangguan lain. Fobia spesifik diklasifikasikan menjadi beberapa tipe, dan fobia terhadap nasi termasuk dalam kategori tipe lainnya.

2.4 Teori Pengkondisian Klasik

Pavlov (1927) menjelaskan bahwa respons emosional dapat dipelajari melalui asosiasi. Nasi yang awalnya merupakan stimulus netral, setelah berasosiasi dengan peristiwa yang menakutkan atau tidak menyenangkan, berubah menjadi stimulus terkondisi yang mampu memicu respons kecemasan secara otomatis. Teori ini menjelaskan mengapa anak dapat merasa takut terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya, hanya karena pernah dikaitkan dengan pengalaman yang buruk di masa lalu.

2.5 Teori Pengkondisian Operan

Skinner (1953) menyatakan bahwa perilaku dipelajari dan dipertahankan melalui konsekuensinya. Penguatan negatif terjadi ketika perilaku penghindaran mengurangi kecemasan, sehingga perilaku tersebut semakin kuat dan berulang. Dalam kasus fobia nasi, ketika anak menghindari nasi, perasaan takutnya berkurang, yang pada akhirnya memperkuat kebiasaan menghindar tersebut.

2.6 Teori Pembelajaran Sosial

Bandura (1977) mengemukakan bahwa anak dapat belajar ketakutan melalui pengamatan dan peniruan. Selain itu, proses belajar juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor perilaku, faktor pribadi seperti kognisi dan emosi, serta pengaruh lingkungan.

2.7 Model Kerentanan Tiga Lapis

Barlow (2002) menjelaskan bahwa fobia tidak muncul dari satu penyebab tunggal, melainkan hasil interaksi kerentanan biologis, kerentanan psikologis umum, dan kerentanan psikologis spesifik. Terjadinya peristiwa pemicu kemudian mengaktifkan kerentanan tersebut menjadi gangguan kecemasan yang nyata.

2.8 Perilaku Makan pada Anak Usia Dini

Pada usia prasekolah, anak mulai menunjukkan kemandirian dalam memilih makanan dan terkadang menolak jenis makanan tertentu. Namun, cara orang tua merespons penolakan tersebut sangat menentukan apakah perilaku itu akan hilang atau berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Praktik pemberian makan yang keliru seperti memaksa, menakut-nakuti, atau menggunakan makanan sebagai instrumen kontrol dapat meningkatkan kecenderungan anak menjadi pemilih makanan yang ekstrem (Muryani dkk., 2024).

2.9 Dampak Penolakan Makanan

Penolakan terhadap makanan pokok dapat berdampak pada aspek fisik dan gizi, emosional-sosial, maupun proses belajar anak. Secara fisik, anak berisiko mengalami kekurangan energi dan zat gizi tertentu. Secara emosional dan sosial, anak dapat merasa berbeda dari teman sebayanya dan menghindari situasi makan bersama. Dampak yang muncul sangat bergantung pada sejauh mana alternatif makanan tersedia dan bagaimana lingkungan merespons kondisi anak tersebut (Sa'adah, 2025; Saidah, 2017).

2.10 Penelitian Terdahulu

Saidah (2017) dalam penelitiannya berjudul "Perkembangan Fisik dan Sosio-Emosi pada Siswa dengan Gejala Fobia Spesifik: Studi Kasus pada Siswa dengan Gejala Fobia Nasi" menemukan bahwa fobia nasi tidak berdampak buruk secara menyeluruh pada perkembangan fisik anak jika tersedia makanan pengganti yang memadai, namun dampak emosional tetap muncul dalam situasi tertentu. Penelitian Saidah belum mendalami secara rinci proses terbentuknya fobia berdasarkan kerangka teori psikologis maupun dampaknya terhadap aspek belajar anak. Penelitian ini melengkapi kekurangan tersebut dengan analisis yang lebih mendalam.

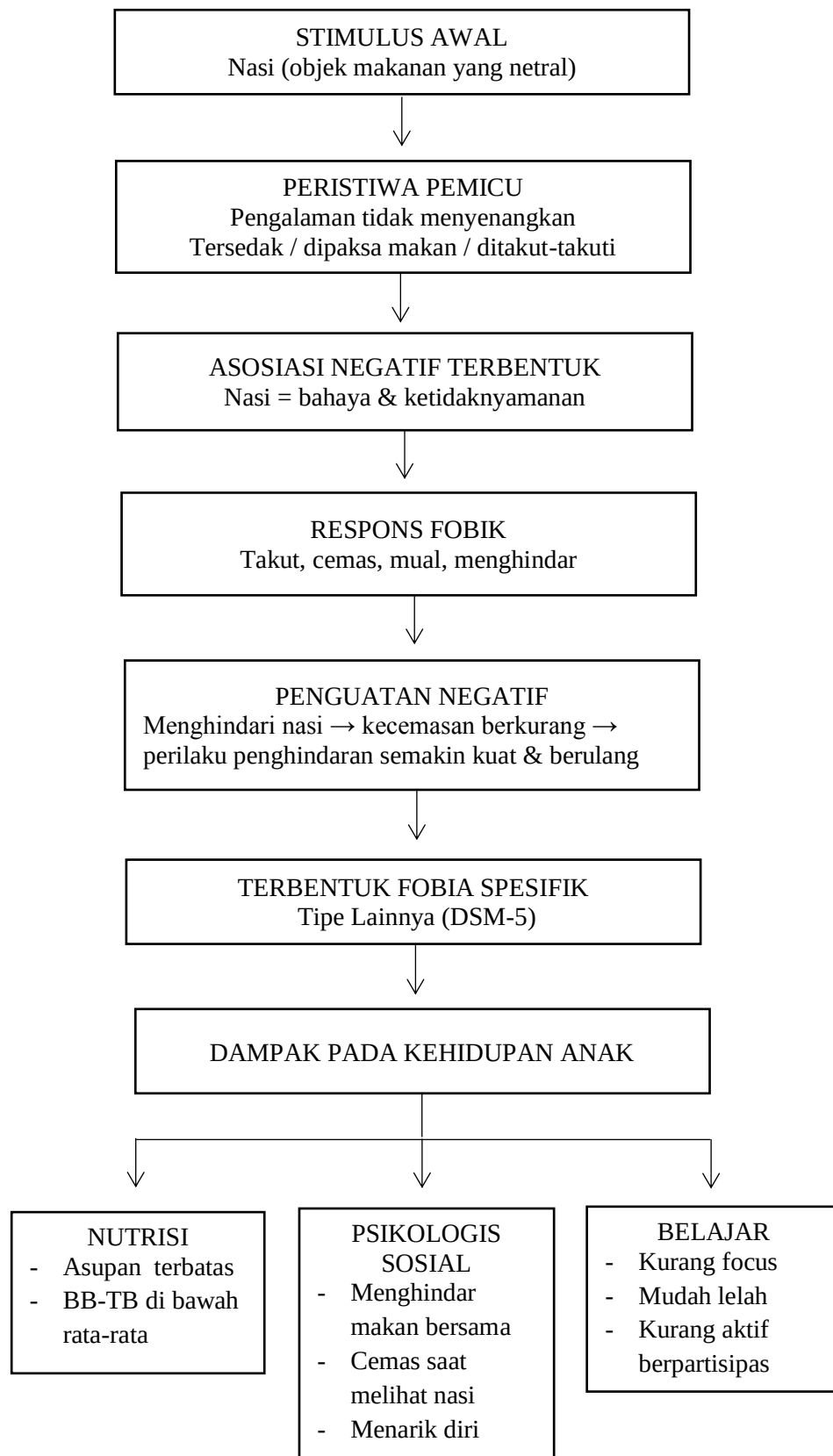
Muryani, Zahro, dan Wibowo (2024) menemukan bahwa praktik pemberian makan yang memaksa berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku pemilih makanan pada anak. Namun penelitian tersebut membahas perilaku pemilih makanan secara umum, belum membedakan secara spesifik antara penolakan makanan biasa dengan fobia makanan yang bersifat klinis. Penelitian ini membedakan kedua konsep tersebut secara jelas.

Sa'adah (2025) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku picky eater dengan status gizi anak. Namun penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga proses mendalam di balik terbentuknya penolakan makanan tidak tergambarkan secara rinci. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan pendekatan kualitatif yang mendalam.

Anggraini (2014) menemukan bahwa anak belajar kebiasaan makan dari pengamatan terhadap orang tua. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menelaah bagaimana pengalaman spesifik dapat berkembang menjadi ketakutan yang ekstrem, bukan sekadar kebiasaan meniru penolakan makanan biasa.

2.11 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menggambarkan alur logis mengenai proses terbentuknya fobia nasi serta dampak dan penanganannya, yang disusun berdasarkan sintesis teori fobia spesifik, teori pengkondisian, dan teori pembelajaran sosial. Alur tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Bagan Alur Logika Penelitian

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin memahami secara mendalam fenomena fobia nasi dalam konteks kehidupan nyata anak (Sugiyono, 2015; Sudaryono, 2017). Desain studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam suatu fenomena yang terjadi pada satu individu dalam konteks tertentu (Damyati, 2013).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di RA Brawijaya, Dusun Sumberbendo, Desa Candiwatu, Kecamatan Pacet, Kabupaten Mojokerto. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2026.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek utama adalah seorang siswa laki-laki berinisial AW berusia 5 tahun 6 bulan di Kelompok A RA Brawijaya Pacet yang menunjukkan gejala penolakan ekstrem terhadap nasi. Informan pendukung adalah orang tua kandung subjek dan guru kelas subjek.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Observasi

Peneliti mengamati langsung perilaku subjek saat waktu makan, saat nasi disajikan, serta interaksi subjek dengan teman dan guru.

3.4.2 Wawancara Mendalam

Dilakukan secara terpisah dengan orang tua dan guru subjek menggunakan panduan wawancara terstruktur untuk menggali informasi mengenai riwayat perkembangan anak, kebiasaan makan, peristiwa-peristiwa penting yang berkaitan dengan makanan, serta dampak kondisi anak terhadap kehidupan sehari-hari.

3.4.3 Dokumentasi

Meliputi profil lembaga, catatan perkembangan anak, catatan kesehatan, serta foto-foto kegiatan anak selama di sekolah.

3.4.4 Teknik Analisis Data

Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga alur: reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari orang tua, guru, dan hasil observasi langsung (Sugiyono, 2015).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Gejala Fobia Nasi

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, AW menunjukkan gejala yang memenuhi kriteria fobia spesifik tipe lainnya menurut DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013):

a. Ketakutan atau Kecemasan Intens terhadap Objek

Saat nasi didekatkan atau disajikan, AW menunjukkan ekspresi tidak nyaman, memalingkan wajah, menutup mulut atau hidung, hingga terlihat ingin

segera meninggalkan tempat. Pada beberapa kesempatan, anak terlihat mual seolah ingin muntah. Reaksi ini muncul secara konsisten baik di sekolah maupun di rumah.

b. Respons Cemas Muncul Secara Langsung

Respons kecemasan muncul segera saat anak berhadapan dengan nasi, tanpa penundaan yang signifikan. Anak tidak berteriak histeris, namun ketidaknyamanannya terlihat jelas dari perubahan suasana hati. Setelah menjauh dari nasi, anak perlahan kembali tenang dan dapat beraktivitas seperti biasa.

c. Perilaku Menghindar Aktif

Saat jam makan tiba dan nasi disajikan, AW memilih pergi bermain ke area luar ruangan atau duduk di sudut ruangan yang jauh dari meja makan. Di rumah, anak sering mencari alasan untuk bermain di luar saat waktu makan tiba. Perilaku ini dilakukan secara konsisten setiap kali nasi tersedia.

d. Ketakutan Tidak Seimbang dengan Bahaya Nyata

Reaksi mual dan kecemasan yang muncul tidak sebanding dengan risiko sebenarnya yang ditimbulkan oleh nasi. Nasi dalam kondisi bersih dan dimasak dengan aman tetap memicu reaksi penolakan yang sama kuatnya.

e. Durasi Menetap

Penolakan terhadap nasi telah berlangsung sejak anak berusia sekitar 2 tahun, atau selama kurang lebih 3 tahun 6 bulan. Durasi ini jauh melebihi batas minimal 6 bulan yang ditetapkan dalam kriteria DSM-5.

f. Berdampak Nyata dalam Fungsi Kehidupan Sehari-hari

Kondisi ini berdampak pada kebiasaan makan anak setiap hari, membutuhkan penanganan khusus dari orang tua untuk menyiapkan makanan terpisah, serta membuat anak kadang merasa tidak nyaman saat makan bersama teman atau keluarga besar.

Temuan ini sejalan dengan Saidah (2017) yang menyatakan bahwa fobia nasi ditandai dengan reaksi kecemasan yang spesifik terhadap nasi, namun berbeda dengan penelitian Saidah, penelitian ini mengonfirmasi secara langsung keseluruhan kriteria klinis fobia spesifik pada subjek penelitian.

4.2 Faktor Penyebab Terjadinya Fobia Nasi

a. Pengalaman Tersedak Saat Makan Nasi

Peristiwa kunci terjadi ketika AW berusia sekitar 2 tahun, saat transisi dari makanan lunak ke nasi bertekstur. Anak dipaksa menghabiskan nasi hingga tersedak dan muntah. Sejak saat itu, anak mulai menunjukkan keengganan yang kuat terhadap nasi. Peristiwa ini menjadi peristiwa traumatis yang membentuk asosiasi: nasi = bahaya dan rasa sakit. Hal ini sesuai dengan prinsip pengkondisian klasik (Pavlov, 1927), di mana nasi berubah menjadi pemicu respons kecemasan setelah berasosiasi dengan pengalaman yang menakutkan.

b. Pola Pemberian Makan yang Disertai Paksaan dan Ancaman

Saat anak menolak nasi, orang dewasa di sekitarnya menggunakan cara-cara seperti memaksa membuka mulut anak, menakut-nakuti, atau membandingkan dengan anak lain. Tekanan ini membuat suasana makan menjadi momen yang menegangkan. Temuan ini konsisten dengan Muryani dkk. (2024) yang menyatakan bahwa tekanan dan paksaan saat makan merupakan faktor utama yang memperburuk penolakan makanan pada anak.

c. Penguatan Negatif yang Berlangsung Terus-Menerus

Setiap kali AW menghindari nasi, perasaan cemas dan tidak nyamannya berkurang. Hilangnya ketidaknyamanan ini berfungsi sebagai penguatan negatif yang membuat anak semakin sering melakukan perilaku penghindaran tersebut (Skinner, 1953). Semakin sering menghindari, semakin kuat kebiasaannya, sehingga fobia tersebut bertahan bahkan setelah alasan ketakutannya sebenarnya sudah tidak ada lagi.

d. Ketersediaan Makanan Pengganti

Orang tua menyediakan makanan alternatif seperti bubur, jagung, ubi, roti, dan buah. Meskipun niat orang tua baik agar anak tetap makan, ketersediaan alternatif yang mudah diperoleh membuat anak tidak pernah termotivasi untuk mencoba kembali makan nasi. Anak belajar bahwa menolak nasi tidak menimbulkan konsekuensi yang berarti karena makanan lain selalu tersedia.

e. Dampak Fobia Nasi terhadap Fungsi Kehidupan Sehari-hari

- Dampak Aspek Nutrisi dan Fisik

Anak tetap mengonsumsi makanan lain sehingga asupan energi tidak terhenti sepenuhnya. Namun berat badan dan tinggi badan anak berada di bawah rata-rata teman sebaya. Anak juga terlihat lebih mudah lelah dan kadang mengantuk di siang hari. Hal ini sejalan dengan Sa'adah (2025) yang menemukan hubungan antara penolakan makanan dengan status gizi anak, meskipun dalam kasus ini dampaknya tidak ekstrem karena tersedia makanan pengganti yang memadai.

- Dampak Aspek Psikologis dan Sosial Emosional

AW secara aktif menghindari situasi makan bersama di sekolah maupun di acara keluarga. Di sekolah, anak memilih keluar bermain daripada ikut makan bersama teman. Namun, secara umum perkembangan sosio-emosional anak dalam konteks di luar makanan masih berjalan baik. Anak dapat bermain, berbicara, dan berinteraksi dengan teman dengan wajar. Dampak fobia bersifat situasional muncul hanya saat berhadapan dengan nasi dan tidak melumpuhkan fungsi sosial anak secara keseluruhan. Temuan ini sangat sejalan dengan hasil penelitian Saidah (2017).

- Dampak Aspek Belajar

Anak cenderung kurang aktif dalam diskusi kelas dibanding teman lainnya, namun tetap mau menjawab jika ditanya langsung oleh guru. Sering terlihat lemas dan mengantuk di siang hari yang mungkin berkaitan dengan asupan energi yang berbeda dari teman lainnya. Meskipun demikian, kemampuan kognitif dan perkembangan belajar anak masih berada dalam rentang normal untuk usianya.

4.3 Implikasi Penanganan

Berdasarkan temuan, disarankan strategi penanganan sebagai berikut: Sekolah tidak memaksa anak makan nasi, melainkan menyajikan nasi dalam bentuk menarik tanpa tekanan, serta memberikan pujian saat anak berani mendekat atau melihat nasi. Keluarga diharapkan menghentikan paksaan dan ancaman saat makan, menciptakan suasana makan yang menyenangkan, serta secara bertahap mengenalkan kembali nasi tanpa tekanan. Sekolah dan keluarga perlu menjaga konsistensi pendekatan dan

komunikasi yang berkelanjutan mengenai perkembangan anak. Prinsip utamanya adalah menghilangkan tekanan, menciptakan asosiasi positif, dan memberikan waktu penyesuaian yang cukup bagi anak.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan:

- a. Subjek AW memenuhi kriteria fobia spesifik tipe lainnya berdasarkan indikator DSM-5, ditandai dengan ketakutan intens, respons langsung, penghindaran aktif, ketidakseimbangan rasa takut, durasi menetap lebih dari 6 bulan, dan berdampak pada fungsi kehidupan sehari-hari.
- b. Fobia nasi terbentuk dari interaksi pengalaman traumatis saat makan, pola pemberian makan yang memaksa, serta mekanisme penguatan negatif di mana penghindaran terhadap nasi secara terus-menerus mengurangi kecemasan sehingga perilaku tersebut semakin kuat dan menetap.
- c. Dampak fobia nasi terlihat pada tiga aspek utama: nutrisi berat badan dan tinggi badan di bawah rata-rata, asupan makanan terbatas; psikologis-sosial menghindari makan bersama, cemas saat berhadapan dengan nasi; dan belajar kurang konsentrasi, mudah lelah, kurang berpartisipasi aktif di kelas. Dampak bersifat situasional dan dapat dikelola dengan dukungan yang tepat dari keluarga dan sekolah.

5.2 Saran

- a. Bagi orang tua: hindari paksaan makan dan ciptakan suasana makan yang menyenangkan.
- b. Bagi guru dan sekolah: kenali perbedaan antara perilaku pemilih makanan biasa dan fobia makanan, serta jalin komunikasi yang erat dengan orang tua.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih luas diperlukan untuk menguji efektivitas strategi intervensi spesifik dalam membantu anak mengatasi fobia nasi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anggraini, I. R. (2014). Perilaku makan orang tua dengan kejadian picky eater pada anak usia toddler. *NurseLine Journal*, 5(2), 154–162.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bredenkamp, S., & Copple, C. (1997). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.
- Brewer, J. (2007). *Introduction to early childhood education*. Belmont, CA: Thomson Delmar Learning.
- Damyati, J. (2013). *Metodologi penelitian pendidikan dan aplikasinya pada pendidikan anak usia dini (PAUD)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Halodoc. (2019). Takut makan nasi, kenalan dengan ryziphobia. Diakses dari <https://www.halodoc.com>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Muryani, S., Zahro, A. F., & Wibowo, N. Y. (2024). Praktik pemberian makan dan perilaku picky eater pada anak usia prasekolah. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 149–160.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. London: Oxford University Press.
- Ramadhan, M. I. (2022, 1 November). Mengenal ryziphobia, rasa takut berlebih terhadap nasi. Diakses dari <https://www.klikdokter.com>
- Sa'adah, F. (2025). Hubungan perilaku picky eater dengan status gizi pada anak usia dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7(1), 131–142.
- Saidah, K. (2017). Perkembangan fisik dan sosio-emosi pada siswa dengan gejala fobia spesifik: Studi kasus pada siswa dengan gejala fobia nasi. *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan dan Hukum Islam*, 14(2), 66–72.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Utami, A. D., & Wati, R. (2020). Konsumsi beras sebagai makanan pokok masyarakat Indonesia. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 10(2), 45–52.
- Winarno, F. G. (2008). *Kimia pangan dan gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.