Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Penyebab Perut Kembung pada Anak dan Cara Mencegahnya

AGU 18, 2026

4 MINS

Perut kembung dan diare adalah dua masalah pencernaan yang sering dialami si Kecil.

Kembung terjadi ketika ada gas berlebih di perut, membuat si Kecil merasa penuh. Sementara itu, diare menyebabkan tinja cair dan si Kecil BAB lebih sering dari biasanya. Keduanya bisa membuat si Kecil rewel, terutama saat malam hari, ketika seharusnya ia bisa tidur nyenyak.

Pada beberapa kondisi, Mam mungkin akan mendapati perut anak kembung dan keras saat disentuh.

Penyebab Perut Kembung pada Anak

Berikut beberapa penyebab perut kembung pada anak yang perlu Mam ketahui:

1. Makanan yang Memicu Gas

Salah satu penyebab perut kembung pada anak adalah konsumsi makanan yang menghasilkan lebih banyak gas selama proses pencernaan. Beberapa di antaranya, yaitu:

- Sayuran seperti brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan.
- Makanan berserat tinggi seperti sereal tinggi serat dan beberapa buah tertentu.
- Minuman tertentu seperti minuman bersoda dan jus tinggi gula.

Jika si Kecil kerap mengeluhkan perutnya terasa “penuh” setelah makan, mungkin ada baiknya Mam mulai mencatat jenis makanannya. Dari sini, Mam bisa lebih mudah menemukan pola dan menghindari makanan yang sering memicu kembung.

2. Intoleransi Susu atau Makanan

Anak dengan intoleransi terhadap laktosa (gula alami dalam susu) atau protein tertentu, seperti gluten, sering kali mengalami kembung. Ini terjadi karena tubuh mereka kesulitan memecah zat-zat tersebut, sehingga menyebabkan gas menumpuk di perut. Jika si Kecil merasa kembung setelah minum susu sapi, mungkin ini saatnya mempertimbangkan alternatif susu nabati.

3. Kebiasaan Makan yang Buruk

Ternyata, cara si Kecil makan juga bisa jadi penyebab kembung. Misalnya, makan terburu-buru, mengunyah sambil berbicara, atau makan sambil bermain bisa membuat mereka menelan udara berlebih. Udara ini akhirnya terperangkap di perut, menyebabkan kembung. Udara yang masuk ke saluran pencernaan saat makan, minum, atau berbicara dapat menumpuk di lambung dan usus sehingga menimbulkan rasa penuh, begah, dan tidak nyaman. Sebagian udara akan dikeluarkan melalui sendawa atau buang angin, tetapi jika jumlahnya berlebihan, perut dapat terasa lebih kembung.

4. Makan Terlalu Cepat

Makan terlalu cepat dapat membuat anak menelan lebih banyak udara bersamaan dengan makanan, sehingga meningkatkan jumlah gas di saluran pencernaan dan memicu kembung. Untuk membantu mencegah keluhan ini, anak sebaiknya dibiasakan makan dengan perlahan dan mengunyah makanan hingga cukup halus sebelum ditelan.

5. Konstipasi (Sembelit)

Jika si Kecil sulit buang air besar, maka gas di ususnya bisa terperangkap lebih lama dari seharusnya. Sembelit juga dapat menyebabkan perut anak terasa kembung karena feses yang tertahan di usus membuat gas lebih sulit dikeluarkan dan menumpuk di saluran pencernaan. Inilah sebabnya perut si Kecil terasa penuh dan keras saat disentuh. Biasanya, sembelit disebabkan oleh kurang serat, kurang air putih, atau kebiasaan menahan buang air besar. Mengatasi sembelit dapat membantu mengurangi keluhan kembung pada anak.

6. Perubahan Pola makan

Perubahan pola makan, seperti meningkatkan konsumsi makanan tinggi serat secara tiba-tiba, dapat membuat bakteri usus menghasilkan lebih banyak gas selama proses fermentasi. Oleh karena itu, perubahan pola makan sebaiknya dilakukan secara bertahap serta disesuaikan dengan toleransi masing-masing anak untuk membantu mengurangi keluhan kembung.

Kenapa Perut Anak Dapat Terasa Lebih Kembung pada Malam Hari?

Kondisi ini umumnya merupakan bagian dari proses pencernaan yang normal. Sepanjang hari, makanan yang dikonsumsi akan dicerna dan difermentasi oleh bakteri baik di usus sehingga menghasilkan gas.

Menjelang malam, gas yang terbentuk selama proses tersebut dapat membuat perut terasa lebih penuh atau begah, terutama jika si Kecil baru selesai makan malam atau memiliki banyak gas di saluran pencernaan. Selain itu, saat berbaring menjelang tidur, sensasi penuh atau tidak nyaman di perut juga dapat terasa lebih jelas dibandingkan saat beraktivitas.

Cara Mengatasi Perut Kembung pada Anak

Berikut beberapa cara untuk mengatasi perut kembung secara mandiri di rumah:

1. Ubah Pola Makan

Beberapa makanan dapat memicu gas lebih banyak, seperti brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan. Untuk mencegah kembung, cobalah:

- Hindari makanan penghasil gas seperti brokoli, kacang-kacangan, dan minuman bersoda.
- Perhatikan intoleransi susu. Jika si Kecil kembung setelah minum susu, Mam bisa mencoba alternatif susu A2 yang lebih ramah di pencernaan.

2. Perbaiki Cara Makan

Biasakan agar si Kecil makan dengan tenang, duduk di meja makan, dan mengunyah makanannya dengan baik. Hindari makan sambil bermain atau berlari-lari, karena ini membuat si Kecil menelan lebih banyak udara.

3. Kompres Hangat dan Pijat Lembut

Hangatkan perut si Kecil dengan kompres hangat atau handuk hangat. Selain itu, Mam bisa memijat perut si Kecil dengan gerakan memutar searah jarum jam untuk membantu mendorong gas keluar.

4. Biasakan Agar Anak Aktif Bergerak

Gerakan ringan, seperti berjalan atau menggerakkan kaki seolah-olah mengayuh sepeda, dapat membantu mendorong gas keluar dari perut. Ini juga cara yang menyenangkan untuk si Kecil!

Penyebab Diare pada Anak

1. Infeksi Virus atau Bakteri

Diare bisa terjadi karena infeksi virus (seperti rotavirus) atau bakteri (seperti Salmonella dan E. coli). Infeksi ini sering terjadi di tempat-tempat penitipan anak atau sekolah, di mana anak-anak sering berbagi mainan atau makanan.

2. Efek Samping Antibiotik

Beberapa anak mengalami diare setelah mengonsumsi antibiotik. Ini terjadi karena antibiotik tidak hanya membunuh bakteri penyebab infeksi, tetapi juga bakteri baik yang menjaga kesehatan usus.

3. Intoleransi atau Alergi Makanan

Seperti halnya kembung, intoleransi makanan tertentu, seperti intoleransi laktosa atau gluten, juga bisa menyebabkan diare. Tinja si Kecil cenderung cair dan lebih sering dari biasanya, terutama setelah makan makanan yang mengandung zat tersebut.

4. Sembelit Berkepanjangan

Kondisi ini mungkin terdengar membingungkan, tapi sembelit parah juga bisa memicu diare. Ini terjadi ketika tinja keras terjebak di usus besar, dan tinja cair keluar di sekelilingnya. Fenomena ini disebut “overflow diarrhea” atau diare limpahan.

Baca Juga : **Cara Ampuh Mengobati Sakit Perut pada Anak Secara Alami**

Cara Mengatasi Diare pada Anak

1. Cegah Dehidrasi

Ketika diare, tubuh si Kecil kehilangan banyak cairan. Cara terbaik untuk mencegah dehidrasi adalah memberikan larutan oralit secara bertahap. Jika tidak ada oralit, air putih juga bisa diberikan sedikit demi sedikit.

2. Hindari Makanan Pemicu Diare

Selama diare, hindari makanan berminyak, makanan pedas, dan jus manis. Minuman ini dapat memperparah diare.

3. Jaga Kebersihan

Ajarkan si Kecil mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah ke toilet. Bersihkan mainan dan peralatan makan mereka secara rutin agar tidak terkontaminasi kuman.

Jika Mam ingin tahu cara mengatasi anak kembung disertai diare, langkah-langkah seperti memperhatikan pola makan, menjaga hidrasi, dan menghindari makanan pemicu bisa jadi kuncinya. Dengan perawatan yang tepat, si Kecil bisa pulih lebih cepat.

Kapan Harus Membawa Anak ke Dokter?

Biasanya, kembung dan diare pada anak dapat diatasi di rumah. Tapi, ada beberapa tanda yang tidak boleh diabaikan, seperti:

- Diare lebih dari 2 hari berturut-turut.
- Tanda dehidrasi, seperti mulut kering, jarang buang air kecil, atau mata cekung.
- Muntah hijau atau kuning, yang bisa jadi tanda obstruksi saluran cerna.
- Darah di tinja atau tinja berwarna hitam seperti aspal.
- Si Kecil tidak bisa menerima cairan (setiap kali minum, ia muntah).
- Nyeri perut yang menetap atau semakin berat
- Penurunan berat badan tanpa sebab jelas
- Muntah berulang

Jika gejala-gejala ini muncul, sebaiknya segera periksakan si Kecil ke dokter.

Makanan yang Aman Selama Pemulihan

Untuk Kembung:

- Buah rendah serat seperti pisang dan semangka.
- Sayuran lunak seperti wortel rebus dan labu.
- Karbohidrat sederhana seperti nasi putih dan roti tawar.

Untuk Diare:

- Diet BRAT: Pisang, nasi, saus apel, dan roti panggang.
- Makanan lembut: Bubur, sup kaldu, dan oatmeal.
- Minuman rehidrasi: Larutan oralit, air putih, atau kaldu bening.

Untuk membantu melengkapi kebutuhan nutrisi hariannya, Mam dapat memberikan susu pertumbuhan sesuai usia sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. S-26 Procal

ULTIMA Multicare System berasal dari susu A2 yang lebih mudah dicerna sehingga mendukung kenyamanan pencernaan si Kecil. S-26 Procal ULTIMA Multicare System juga mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin untuk dukung perkembangan otak si Kecil, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk dukung pertumbuhannya.

Pertanyaan Seputar Penyebab Perut Kembung Pada Anak

1. **Makanan apa saja yang terbukti sering menyebabkan anak kembung?**
   Makanan yang sering memicu kembung antara lain kacang-kacangan, produk olahan susu (jika anak intoleransi), minuman bersoda, serta buah dan sayur tinggi serat tertentu.

2. **Bagaimana cara paling cepat mengeluarkan gas dari perut anak**
   Cara tercepat adalah dengan memberikan pijatan lembut pada perut Si Kecil searah jarum jam atau menggerakkan kedua kakinya seperti mengayuh sepeda secara perlahan. Langkah ini bisa dipadukan dengan memberikan kompres hangat di area perut untuk membantu merelaksasi otot pencernaannya.

3. **Apakah sayuran seperti kol dan brokoli memicu kembung pada anak?**
   Ya, kol dan brokoli termasuk dalam kelompok sayuran yang tinggi akan karbohidrat fermentabel (*FODMAP*). Zat ini cenderung sulit diserap sempurna oleh usus kecil, sehingga akan menghasilkan banyak gas.

Source

Cho-Dorado, M., & Donohue, M. (2023). What’s Causing My Abdominal Bloating, and How Do I Treat It? Healthline. https://www.healthline.com/health/abdominal-bloating

Warwick, K. W., & Bjarnadottir, A. (2024). 13 Foods That Cause Bloating and What You Should Eat Instead. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/13-foods-that-cause-bloating

Sethi, S. (2024). Ask the Expert: Why Do I Get Bloated After Eating? Healthline. https://www.healthline.com/health/ask-the-expert-why-do-i-get-bloated-a…

Chavoustie, C. T., & Pietrangelo, A. (2024). When to See a Doctor for Bloating, Pain, and Gas. Healthline. https://www.healthline.com/health/epi/when-to-see-doctor

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 >