Anak Tips Parenting
Article

Penyebab dan Cara Mengatasi Sakit Perut Pada Anak

JUL 25, 2023

Jika Si Kecil sakit, tentu Mam & Pap akan merasa khawatir. Terlebih jika sakit yang dialami membuat Si Kecil kehilangan keceriaan dan menghambat proses belajarnya. Salah satu masalah kesehatan yang kerap dikeluhkan anak-anak adalah sakit perut.

Seringkali sakit perut yang dialami Si Kecil tidak serius dan dapat sembuh dengan sendirinya karena hanya disebabkan oleh sakit perut ringan akibat lapar atau sembelit atau juga karena berkaitan dengan psikis (seperti emosi atau stres). Tapi, Mam tetap tidak boleh menganggap remeh, karena beberapa penyakit serius juga bisa berawal dari gejala sakit perut, lhol.

Lalu, bagaimana cara mengatasi perut kembung pada anak? Yuk, kita simak bersama, Mam & Pap!

Apa Penyebab Sakit Perut pada Anak?

Sebelum mencari tahu tentang cara mengatasi perut sakit pada anak, tidak ada salahnya bila Mam & Pap lebih dulu tahu tentang apa saja yang bisa menjadi penyebab Si Kecil sakit perut.

Setiap orang dapat mengalami sakit perut, baik dewasa maupun anak-anak. Bedanya, anak-anak terkadang kurang bisa menjelaskan bagaimana sakit perut yang dirasakannya, sehingga orang tua harus mencari tahu sendiri penyebabnya.

Rasa sakit di bagian perut juga bisa bertingkat dari yang ringan hingga berat atau hanya terasa sebentar lalu hilang. Ada pula yang bisa terjadi dalam waktu lama atau kronis.

Berikut ini beberapa kemungkinan penyebab sakit perut yang bisa dialami anak-anak:

- Kurang serat atau cairan yang menyebabkan konstipasi, atau sembelit.
- Diare, saat Si Kecil diare menjadi lebih sering buang air besar dan fesesnya encer.

- Alergi makanan, bila Si Kecil mengeluhkan sakit perut setelah mengkonsumsi makanan tertentu, misal ikan, kerang, kedelai, susu, telur, gandum, dan kacang. Untuk diagnosa lebih lanjut konsultasikan ke dokter karena gejala alergi bisa berbeda.
- Intoleransi laktosa, disebabkan sistem pencernaan anak yang tidak mampu mencerna laktosa, salah satu komponen yang terkandung dalam susu. Gejala dapat muncul 30 menit sampai 2 jam usai mengkonsumsi makanan dan minuman mengandung susu. Selain sakit perut, gejala lain yang menyertai adalah sering buang angin, mual,dan muntah
- Usus buntu, meski cukup jarang terjadi namun sakit perut yang terus menerus pada anak, terutama pada perut bagian tengah hingga bawah samping kanan, bisa menjadi pertanda usus buntu.
- Kecemasan emosional, saat sakit perut yang dialami Si Kecil tidak ditemukan penyebabnya, kemungkinan dapat berkaitan dengan kondisi emosional anak.
- Perut kembung: Kembung adalah salah satu penyebab sakit perut yang cukup umum, terutama pada anak-anak. Penumpukan gas di perut bisa membuat perut terasa keras, buncit, dan tidak nyaman. Anak-anak yang mengalami kembung seringkali tidak dapat mengungkapkan keluhan ini dengan jelas, hanya mengatakan bahwa perutnya sakit. Beberapa penyebab umum perut kembung meliputi makan terlalu cepat, konsumsi minuman bersoda, atau kesulitan mencerna makanan tertentu seperti kacang-kacangan, brokoli, atau susu. Tips mengatasi perut anak kembung, seperti memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik, dapat membantu meredakan kondisi ini.

Selain sejumlah penyebab sakit perut pada anak di atas, beberapa sebab lainnya yang mungkin yakni kembung, keracunan makanan, refluks gastroesofagus, penyakit radang usus, sindrom iritasi usus, radang pankreas, infeksi parasit, atau flu perut.

Baca Juga : Penyebab Diare pada Anak dan Cara Mengatasinya

Tips Cara Mengatasi Sakit Perut pada Anak

Seperti dipaparkan di atas, ada banyak hal yang bisa menyebabkan sakit perut pada anak. Untuk cara mengatasi sakit perut pada anak yang pertama adalah mengetahui secara pasti penyebabnya. Bila penyebab rasa sakit dapat diketahui, Mam & Pap bisa mengambil tindakan sesuai penyebabnya.

Mam juga bisa melakukan langkah-langkah berikut untuk mengatasi sakit perut pada anak di rumah:

- Pastikan cairan anak cukup (beri minum bila diperlukan).
- Dorong anak untuk buang air besar atau kecil dan lihat apakah rasa sakit di perutnya berkurang.

- Berikan obat pereda sakit sesuai dosis dan lihat apakah ada perubahan.

Jangan ragu untuk menghubungi dokter atau tenaga medis apabila Si Kecil menunjukkan kondisi seperti:

- Sakit perut tidak membaik setelah waktu lama
- Sakit perut muncul berulang, persisten atau teratur
- Demam tinggi atau kejang
- Muntah dan sulit makan minum
- Lemas
- Wajah pucat
- Sakit mulai menjalar ke bagian tubuh lain

Cara Mengatasi Perut Kembung pada Anak

Selain langkah-langkah di atas, jika sakit perut yang dialami Si Kecil disebabkan oleh perut kembung, Mam & Pap bisa mencoba beberapa cara mengatasi perut kembung pada anak berikut ini untuk meredakan ketidaknyamanannya:

1. Ajarkan Anak untuk Mengunyah Perlahan

Makan terlalu cepat atau menelan makanan tanpa dikunyah dengan baik dapat menyebabkan anak menelan udara berlebih (aerophagia), yang berujung pada kembung. Bantu Si Kecil memahami pentingnya makan perlahan dan mengunyah makanan secara menyeluruh untuk membantu proses pencernaan.

2. Hindari Makanan Pemicu Gas

Beberapa makanan seperti kacang-kacangan, sayuran cruciferous (brokoli, kol, dan kembang kol), serta minuman bersoda dapat meningkatkan produksi gas di saluran pencernaan. Batasi konsumsi makanan ini, terutama jika Mam melihat hubungan antara makanan tersebut dengan perut kembung Si Kecil.

3. Pastikan Anak Tetap Aktif

Aktivitas fisik dapat membantu mendorong gas keluar dari saluran pencernaan dengan lebih efisien. Ajak Si Kecil agar tetap aktif, seperti berlari kecil atau melakukan gerakan melingkar di lantai, untuk meredakan kembung secara alami.

4. Berikan Kompres Hangat di Perut

Kain hangat yang diletakkan di atas perut dapat memberikan efek menenangkan dan

membantu meredakan tekanan akibat kembung. Mam bisa mencoba langkah ini ketika Si Kecil merasa tidak nyaman.

5. Konsultasikan ke Dokter Jika Diperlukan

Jika perut kembung terjadi secara berulang atau disertai gejala lain seperti muntah, konstipasi berkepanjangan, atau nyeri tajam di perut, segera konsultasikan ke dokter. Gejala ini dapat menjadi tanda masalah pencernaan yang lebih serius, seperti intoleransi makanan atau sindrom iritasi usus.

Baca Juga : Penyebab Perut Anak Kembung di Malam Hari

Pentingnya Menjaga Kesehatan Perut Anak

Meski tidak bisa benar-benar mencegah anak mengalami sakit perut, tak ada salahnya Mam tetap menjaga kesehatan perut Si Kecil. Hal ini karena anak dengan pencernaan yang sehat cenderung memiliki daya tahan tubuh yang baik. Penelitian menemukan bahwa asupan makanan dapat memengaruhi daya tahan tubuh melalui mediator mikroba di saluran pencernaan.

Salah satu gangguan pencernaan yang sering terjadi adalah perut kembung, yang dapat membuat Si Kecil merasa tidak nyaman. Dengan mengetahui cara menangani anak kembung, Mam & Pap dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan Si Kecil agar mereka dapat belajar dan bermain dengan optimal.

Saat pencernaan si Kecil tidak ada gangguan, hal tersebut akan membuatnya nyaman dan mendukung proses belajarnya lebih optimal.

Untuk itu Mam dan Pap perlu berikan dukungan, salah satunya dengan memberikan nutrisi yang baik untuk untuk tumbuh kembang dan pencernaan si Kecil.

Manfaat Susu A2 untuk Kesehatan Pencernaan

Mam & Pap bisa memberi Si Kecil susu pertumbuhan yang baik untuk pencernaan, seperti yang berasal dari susu sapi A2, yakni susu sapi yang mengandung protein beta-casein A2 sehingga lebih mudah dicerna dan ditoleransi oleh pencernaan anak.

Susu yang berasal dari sapi biasa mengandung kombinasi protein beta casein A1 dan beta casein A2. Sementara susu yang berasal dari sapi A2 hanya mengandung protein beta casein A2, dimana protein beta casein A2 mudah dicerna dalam sistem

pencernaan.

Adapun manfaat Beta Casein A2 pada anak adalah mengurangi gejala gastrointestinal dan menjaga konsistensi frekuensi BAB anak kondisi normal. Untuk itu, asupan susu A2 bisa jadi pilihan untuk menjaga kesehatan pencernaan si Kecil.

Salah satu opsi dukungan nutrisi yang bisa Mam & Pap berikan adalah S-26 Procal ULTIMA Multicare System yang merupakan susu pertumbuhan A2 pertama di Indonesia untuk Si Kecil usia 1-3 tahun. Susu pertumbuhan S-26 Procal ULTIMA mengandung manfaat susu sapi A2 yang lebih mudah ditoleransi dalam sistem pencernaan Si Kecil sehingga bisa menjadi salah satu pencegahan risiko serta cara mengatasi sakit perut pada anak usia 3 tahun.

S-26 Procal ULTIMA juga mengandung nutrisi penting lainnya untuk dukung kelancaran proses belajar Si Kecil seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, Omega 3 & 6, DHA, Vitamin A, C & D, tinggi kalsium, protein dan serat pangan. Dengan demikian proses belajar Si Kecil akan berlangsung dengan lancar untuk dukung ia jadi Unstoppable Learner!

Demikian ulasan mengenai cara mengatasi sakit perut pada anak, termasuk tips sederhana seperti cara mengatasi perut kembung pada anak. Yuk Mam & Pap, dukung pencernaan sehat Si Kecil dari sekarang!

Source

https://www.parents.com/recipes/scoop-on-food/reasons-your-kid-is-bloated-and-how-to-help/. Retrieved on December 4, 2024, from https://www.parents.com/recipes/scoop-on-food/reasons-your-kid-is-bloated-and-how-to-help/

Bloating - NHS. Retrieved on December 4, 2024, from https://www.nhs.uk/conditions/bloating/

Bloating - causes, treatment and prevention | healthdirect. Retrieved on December 4, 2024, from https://www.healthdirect.gov.au/bloating

Bagikan sekarang