

# Memahami Penyebab dan Cara Mengatasi Cegukan pada Bayi

JUL 19, 2024

Pernahkah Mam melihat bayi yang cegukan? Atau justru si Kecil yang sering mengalaminya? Jangan terburu-buru khawatir Mam, karena cegukan pada bayi adalah hal yang biasa terjadi. Bahkan, bayi bisa mengalami cegukan saat masih dalam kandungan.

Meski demikian, Mam mungkin juga bertanya-tanya, apakah ada cara menghilangkan cegukan pada bayi. Untungnya, Mam bisa melakukan beberapa hal untuk mengatasinya.

## Apa Penyebab Cegukan pada Bayi?

Cegukan dalam bahasa medis disebut singultus. Ini merupakan kondisi gerak kontraksi otot diafragma secara tiba-tiba dan tidak disengaja.

Otot diafragma merupakan otot yang membatasi rongga dada dan perut. Otot ini bergerak ke atas saat kita menarik napas dan terdorong ke atas saat menghembuskan napas.

kontraksi tersebut, udara akan terhisap secara mendadak masuk ke dalam paru-paru melalui pita suara. Itulah mengapa saat cegukan akan muncul suara yang khas.

Cegukan ini dapat terjadi pada orang dewasa maupun anak-anak, termasuk bayi. Bahkan, bayi baru lahir biasanya akan sering mengalami cegukan, yang disebut sebagai tanda bayi sehat dan berkembang dengan baik.

bisa dipicu beberapa hal, seperti makan terlalu cepat, minuman bersoda, perubahan suhu mendadak, gugup, hingga stres. Bisa juga disebabkan masalah kesehatan, mulai dari gangguan sistem pencernaan, diabetes, penyakit ginjal, gangguan otak, hingga jantung.

Sementara pada bayi, cegukan dapat disebabkan beberapa kondisi, di antaranya:

- **Menyusu terlalu cepat dan terlalu banyak**

Seperti halnya cegukan pada orang dewasa yang bisa disebabkan makan terburu-buru, bayi juga bisa mengalami cegukan akibat menyusu terlalu cepat. Selain itu, perut bayi sangat kecil sehingga tidak dapat menampung terlalu banyak ASI atau susu.

- **Menelan udara**

Saat bayi menyusu, udara dapat dengan mudah masuk melalui mulut si Kecil dan akhirnya ikut tertelan. Hal itu bisa terjadi jika pelekatan mulut bayi ke payudara ibu tidak sempurna. Saat udara terakumulasi di dalam perut maka bisa terjadi cegukan.

- **Gagal bersendawa**

Setelah menyusu, bayi biasanya akan bersendawa untuk mengeluarkan udara yang berlebih dari dalam perut. Namun jika proses sendawa tidak berjalan dengan mulus, udara akan terjebak di dalam perut dan memicu cegukan.

- **Gangguan asam lambung**

Selain terjadi saat menyusu, cegukan pada bayi juga bisa menjadi pertanda gangguan refluks gastroesofageal (GERD) atau asam lambung yang dialami si Kecil. Hal ini didorong sistem pencernaan bayi yang masih berkembang dan belum sempurna sehingga menyebabkan asam lambung naik dan memicu cegukan.

Baca Juga: Tahap Tumbuh Kembang Bayi dan Balita

## **Tips Cara Menghilangkan Cegukan pada Bayi**

Cegukan pada bayi sebenarnya dapat hilang dengan sendirinya tanpa Mam melakukan tindakan apapun. Bahkan, sebuah penelitian yang terbit pada tahun 2019 menunjukkan cegukan mungkin penting untuk bayi, terutama perkembangan otak dan sistem pernapasannya.

Namun, apabila cegukan si Kecil mulai mengganggu maka Mam perlu tahu bagaimana cara menghilangkan cegukan pada bayi berikut ini:

1. Posisi si Kecil Ketika menyusu. Ketika menyusu, biasanya tubuh bayi dalam posisi berbaring. Jika setelah menyusu si Kecil cegukan, Mam bisa mencoba mengubah posisi tubuhnya menjadi tegak. Bisa dengan menggendongnya dalam posisi tegak dan sandarkan di pundak sambil diusap punggungnya. Cara ini akan membantu sistem pencernaan dan mengurangi rasa tidak nyaman pada perut bayi.
2. Asam lambung si Kecil. Bila cegukan si Kecil kemungkinan disebabkan gangguan asam lambung, Mam sebaiknya berkonsultasi dengan dokter anak

untuk mendapat saran dan resep pengobatan yang tepat.

# Hal yang Perlu Diwaspadai saat Bayi Cegukan

Cegukan pada bayi biasa terjadi dan umumnya tidak berbahaya. Namun, apabila cegukan si Kecil berlangsung terlalu lama dan mulai membuatnya tidak nyaman, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter anak.

perlu waspada apabila cegukan si Kecil menunjukkan gejala, seperti kesulitan bernapas, tidak mau menyusu, bibir berwarna biru yang menunjukkan kekurangan oksigen, mengganggu tidur bayi, atau berlangsung hingga lebih dari 2 jam.

perlu mencari pertolongan medis apabila cegukan si Kecil menunjukkan gejala asam lambung atau GERD, seperti menangis, muntah, sulit menelan, hingga punggung melengkung ke belakang.

Semoga dengan Mam mengetahui penyebab dan cara menghilangkan cegukan pada bayi, si Kecil bisa bertumbuh dan berkembang dengan lebih nyaman, ya!

## Source

Verywell Family. What Causes Hiccups in Babies?. Dari: [verywellfamily.com/baby-hiccups-are-usually-harmless-5083688](https://www.verywellfamily.com/baby-hiccups-are-usually-harmless-5083688). Diakses pada 7 April 2024

IDAI. Cegukan pada bayi dan anak. Dari: [idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/cegukan-pada-bayi-dan-anak](https://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/cegukan-pada-bayi-dan-anak). Diakses pada 7 April 2024

Web MD. What to Do If Your Baby Has Hiccups. Dari: [webmd.com/baby/what-to-do-if-your-baby-has-hiccups](https://www.webmd.com/baby/what-to-do-if-your-baby-has-hiccups). Diakses pada 7 April 2024

Kemenkes. Cegukan. Dari: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/216/cegukan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/216/cegukan). Diakses pada 7 April 2024

Healthline. How Can I Cure My Newborn's Hiccups?. Dari: [healthline.com/health/childrens-health/newborn-hiccups](https://www.healthline.com/health/childrens-health/newborn-hiccups). Diakses pada 7 April 2024

Healthline. Here's What You Need to Know About Popping in Pacifiers to Soothe Newborns. Dari: [healthline.com/health/parenting/newborn-pacifier](https://www.healthline.com/health/parenting/newborn-pacifier). Diakses pada 7 April 2024

Verywell Health. How to Get Rid of Newborn Hiccups. Dari: [verywellhealth.com/newborn-hiccups-7552956](https://www.verywellhealth.com/newborn-hiccups-7552956). Diakses pada 7 April 2024

Bagikan sekarang