

# Cara Ampuh Mengobati Sakit Perut pada Anak Secara Alami

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

SEP 22, 2024

Panik saat si Kecil sakit perut? Meski gangguan pada sistem pencernaan ini umum terjadi, namun Mam perlu tahu penyebab dan cara menghilangkan sakit perut pada anak, serta pencegahannya supaya bisa menjaga si Kecil tetap sehat dan nyaman. Untuk mengetahui informasi lebih lanjut mengenai masalah sakit perut pada anak, Mam bisa simak informasi lengkapnya di bawah ini.

## Penyebab Sakit Perut pada Anak

Sakit perut pada anak bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti infeksi, alergi makanan, bahkan stres. Berikut beberapa penyebab sakit perut pada si Kecil yang perlu Mam ketahui:

### 1. Konstipasi

Sering menyebabkan sakit perut pada anak yang lebih tua karena kurangnya cairan, buah, sayuran, dan serat dalam diet mereka.

### 2. Infeksi saluran kemih (ISK)

Umum terjadi pada anak usia 1-5 tahun, terutama perempuan. Gejala termasuk sakit perut, nyeri saat buang air kecil, buang air kecil sering, dan darah dalam urin.

### 3. Radang tenggorokan (strep throat)

Menyebabkan sakit tenggorokan, demam, dan sakit perut pada anak berusia di atas 2 tahun. Bisa juga menyebabkan infeksi strep di sekitar anus yang menimbulkan nyeri dan konstipasi.

## 4. Alergi makanan

Reaksi terhadap kandungan pada jenis makanan tertentu yang menyebabkan kram perut, muntah, diare, darah dalam tinja, dan ruam kulit.

## 5. Gastroenteritis

Gangguan pencernaan ini disebabkan oleh parasit, seperti virus dan bakteri yang menginfeksi lambung dan mengakibatkan peradangan pada usus. Dampaknya bisa membuat si Kecil mual, diare, dan kram perut.

Baca Juga: Penyebab dan Cara Mengatasi Sakit Perut pada Anak

# Cara Menghilangkan Sakit Perut pada Anak

Apa yang harus dilakukan jika anak sakit perut? Penanganan sakit perut harus dilakukan sesuai dengan penyebabnya. Berikut beberapa tips yang bisa Mam lakukan untuk mengurangi gejala sakit perut anak.

## 1. Jaga hidrasi anak

Hidrasi adalah kunci utama dalam mengatasi sakit perut, terutama jika disertai dengan diare atau muntah. Pastikan si Kecil mendapat asupan air putih cukup. Asupan air putih yang mencukupi juga merupakan salah satu pertolongan pertama ketika si Kecil sakit perut.

## 2. Ubah pola makan anak

Mengubah pola makan anak juga bisa membantu meredakan sakit perut. Berikan makanan yang lembut dan mudah dicerna seperti pisang, bubur, nasi tim, sup ayam, dan telur. Hindari makanan berlemak atau berbumbu kuat yang bisa memperburuk gejala sakit perut. Jika si Kecil sakit perut karena kesulitan buang air besar atau konstipasi, berikan cukup cairan, buah dan ajak si Kecil berjalan untuk merangsang motilitas usus.

## 3. Kurangi stres pada anak

Stres bisa memperburuk gejala sakit perut, baik itu sembelit atau diare. Pastikan si Kecil merasa nyaman dan rileks. Mam bisa membantu anak dengan memberikan pijatan lembut di perut, membacakan cerita, dan menjaga si Kecil cukup istirahat untuk meredakan gejala sakit perut.<sup>3</sup>

## 4. Berikan probiotik

Probiotik adalah bakteri baik yang bisa membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan anak. Mam bisa memberikan yoghurt untuk membantu mengurangi mengurangi gejala diare, gas dan kram perut, memperbaiki keseimbangan bakteri di usus, sekaligus sebagai langkah pencegahan problem pencernaan pada anak.

## 5. Konsultasi ke dokter

Saat kondisi sakit perut anak tidak segera membaik bahkan menimbulkan masalah kesehatan lain seperti demam, muntah, ada darah pada BAB, lemas, dan tidak mau makan, Mam perlu segera menghubungi dokter spesialis anak untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.<sup>3</sup>

Selain tips di atas, pastikan agar asupan nutrisi si Kecil tercukupi agar kondisi kesehatannya segera pulih. Mam juga dapat memberikan S-26 Procal ULTIMA yang merupakan susu pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim bubuk dari sapi A2. Kandungan protein Beta-Casein A2 ini lebih nyaman dan mudah dicerna pada sistem pencernaan si Kecil, sehingga dapat mengurangi mual di perut.

S-26 Procal ULTIMA juga dilengkapi dengan Sphingomyelin, Phospholipid, Omega 3, Omega 6, Tinggi Vitamin D, Tinggi Kalsium, Tinggi Protein, Tinggi Zat Besi, Tinggi Selenium, serta mengandung Serat Pangan dapat membantu lengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil.

Dengan pemberian nutrisi yang seimbang serta penerapan metode parenting yang tepat, Mam dan Pap dapat mengoptimalkan potensi natural si Kecil untuk mendukung ia menjadi versi terbaiknya di masa depan.

Beberapa hal di atas merupakan pembahasan mengenai cara menghilangkan sakit perut pada anak yang perlu Mam ketahui. Dengan langkah pencegahan dan perawatan yang tepat, Mam dapat membantu anak merasa lebih baik dan segera pulih.

