Anak (3 tahun+)
Article

Penyebab Anak Sembelit dan Cara Mengatasinya Tanpa Obat

JUL 3, 2026

3 MINS

Penyebab anak sembelit perlu dipahami oleh orang tua agar dapat mencegah dan mengatasi gangguan pencernaan ini sejak dini. Sembelit pada anak umumnya terjadi karena kurangnya asupan serat, kurang minum air, kebiasaan menahan buang air besar, hingga perubahan pola makan atau rutinitas.

Untuk mengatasinya, Mam bisa meningkatkan konsumsi serat dari buah dan sayur, memastikan anak cukup minum, membiasakan jadwal BAB yang teratur, serta mendorong aktivitas fisik agar pencernaan lebih lancar.

Batas Normal Frekuensi BAB Anak Balita

Mam, frekuensi buang air besar (BAB) pada anak balita memiliki rentang normal yang cukup bervariasi. Idealnya, anak berusia di bawah empat tahun buang air besar setidaknya satu kali sehari dengan tekstur tinja yang lunak.

Namun, Mam tidak perlu khawatir jika frekuensinya berbeda, karena lebih dari 90 persen anak memiliki jadwal BAB setidaknya dua hari sekali, atau rata-rata berkisar antara satu hingga tiga hari sekali.

Secara medis, frekuensi BAB masih dianggap wajar jika terjadi paling sering tiga kali sehari hingga sejarang-jarangnya tiga kali dalam seminggu. Selama Si Kecil rutin BAB dalam rentang waktu tersebut dan bentuk tinjanya normal dan tidak encer maka pencernaannya terhitung sehat.

Sebaliknya, jika frekuensi BAB Si Kecil kurang dari tiga kali seminggu, yang juga disertai dengan tekstur tinja kering, keras, dan adanya rasa nyeri saat mengejan, kondisi ini baru menjadi indikasi bahwa Si Kecil mengalami sembelit.

Oleh karena itu, Mam cukup memantau agar rutinitas dan tekstur tinjanya tetap konsisten tanpa harus memaksakan jadwal harian.

Jenis Sembelit pada Anak

Ada dua jenis sembelit pada anak yang dapat ditinjau dari penyebabnya, berikut yang perlu Mam ketahui:

1.Sembelit organik

Sembelit organik adalah istilah medis untuk menggambarkan kondisi sembelit yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Jenis sembelit ini sangat jarang terjadi dan biasanya disebabkan oleh penyakit celiac, masalah tiroid, atau gangguan lainnya.

2. Sembelit fungsional

Sebagian besar anak mengalami sembelit fungsional. Sembelit ini dapat terjadi ketika anak menahan buang air besar. Sembelit fungsional juga bisa terjadi setelah anak mengalami infeksi saluran pencernaan. Ini menyebabkan pencernaan anak tidak lancar.

3. Penyebab anak sembelit

Sembelit pada anak biasanya terjadi ketika limbah atau tinja bergerak terlalu lambat melalui saluran pencernaan, sehingga tinja menjadi keras dan kering.

Faktor yang menjadi pemicunya bisa karena anak sering menahan buang air besar, memasuki tahap toilet training, kurang serat, dan cairan, perubahan rutinitas seperti perjalanan, cuaca panas, atau stres, serta konsumsi obat tertentu.

Kurangnya asupan serat dari sayur dan buah, serta kurang minum air putih memang menjadi pemicu yang paling sering ditemui karena membuat tinja menjadi kering dan keras. Namun, secara medis, penyebab anak sembelit tidak hanya sebatas asupan makanan.

Faktor psikologis juga sangat berpengaruh. Sembelit fungsional sering kali bermula dari trauma atau rasa takut ke toilet (toilet fobia) akibat pengalaman nyeri saat buang air besar sebelumnya, yang akhirnya membuat Si Kecil sengaja menahan tinjanya. Perubahan rutinitas, seperti saat bepergian, mulai masuk sekolah, atau stres juga rentan mengganggu jadwal buang airnya.

Faktor gaya hidup seperti kurang bergerak, termasuk kebiasaan menunda ke kamar mandi karena terlalu asyik bermain video game, juga dapat memperlambat pergerakan ususnya. Selain itu, konsumsi produk olahan susu yang berlebihan, alergi susu sapi, hingga efek samping dari konsumsi obat-obatan tertentu juga berkontribusi memicu sembelit.

Oleh karena itu, penelusuran penyebab sembelit pada Si Kecil perlu Mam lakukan secara menyeluruh di luar faktor makanan.

Baca Juga : Ini 7 Cara Mengatasi Sembelit Pada Anak

Cara Mengatasi Sembelit pada Anak

Berikut beberapa cara mengatasi anak susah BAB yang bisa coba Mam terapkan di rumah.

1. Perbanyak asupan serat

Serat sangat penting untuk membantu melunakkan tinja dan mempermudah buang air besar. Mam bisa menambahkan lebih banyak serat dalam makanan agar anak lancar BAB dengan memberikan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Buah-buahan seperti apel, pir, dan kiwi sangat baik untuk mengatasi sembelit karena mengandung serat yang tinggi.

Untuk diketahui, secara medis, anak usia 1–3 tahun membutuhkan sekitar 19 gram serat per hari, sementara anak usia 4–6 tahun membutuhkan 20 gram per hari.

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, Mam dapat menyajikan buah-buahan tinggi serat dan air seperti buah naga yang efektif mengatasi masalah sembelit pada anak.

Selain buah, makanan seperti biji-bijian utuh yang mencakup roti gandum dan oatmeal, serta aneka kacang-kacangan juga dapat melunakkan volume tinja.

Namun, pemberian serat untuk Si Kecil yang masih berusia di bawah empat tahun memerlukan penyesuaian tekstur makanan guna menekan risiko tersedak. Hindari memberikan wortel mentah, potongan apel mentah yang besar, atau kacang utuh. Sebagai gantinya, Mam dianjurkan menyajikan sayuran dalam kondisi matang, memberikan buah bertekstur lunak seperti alpukat dan pisang, serta mengoleskan selai kacang secara tipis.[1]

2. Pastikan anak minum cukup air

Dehidrasi bisa menjadi salah satu penyebab sembelit. Sebagai pertolongan pertama sembelit pada anak, pastikan anak Mam meminum cukup air setiap harinya.

Air dapat membantu melunakkan tinja dan mempermudah buang air besar. Selain air putih, Mam juga bisa memberikan jus buah yang tidak mengandung gula tambahan.

3. Ajarkan kebiasaan buang air besar yang baik

Mengajarkan anak kebiasaan buang air besar yang baik bisa membantu mengatasi sembelit. Ajak anak untuk duduk di toilet pada waktu yang sama setiap hari, misalnya setelah sarapan. Pastikan anak duduk dengan posisi yang nyaman dan tidak terburu-buru.

4. Gunakan potty stool

Mam bisa coba menggunakan potty stool atau bangku kecil yang dapat membantu anak duduk

dengan posisi yang benar saat buang air besar. Dengan menggunakan potty stool, si Kecil bisa duduk dengan lutut sedikit lebih tinggi dari pinggul, sehingga mempermudah proses buang air besar.

5. Hindari makanan yang memperparah sembelit

Beberapa makanan bisa memperparah sembelit, seperti makanan yang mengandung banyak lemak, makanan cepat saji, dan produk susu dalam jumlah besar. Cobalah untuk mengurangi atau menghindari makanan-makanan tersebut dan fokus pada makanan sehat yang kaya serat.

6. Lakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik atau olahraga ringan bisa membantu melancarkan pencernaan dan buang air besar. Ajak si Kecil untuk bermain di luar, bersepeda, atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik membantu meningkatkan gerakan usus sehingga bisa mengurangi sembelit.

7. Periksakan ke dokter

Sembelit pada Si Kecil umumnya bisa diatasi di rumah, namun Mam perlu segera membawanya ke dokter jika kondisi tersebut berlangsung lebih dari dua minggu.

Penanganan medis mutlak diperlukan apabila sembelit disertai gejala bahaya seperti demam, perut bengkak, berat badan turun, hilangnya nafsu makan, atau keluarnya darah bersama tinja.

Terkait penanganannya, jika modifikasi gaya hidup dan peningkatan asupan serat tidak membuahkan hasil, dokter biasanya akan meresepkan obat pencahar atau laksatif.[2] Secara medis, obat pencahar berfungsi melunakkan tinja dan menstimulasi usus agar kotoran lebih mudah dikeluarkan.

Pada kasus sembelit kronis, penggunaan obat ini sering kali perlu dilanjutkan hingga beberapa bulan untuk memastikan tinja tetap lunak dan mencegah sembelit datang kembali. [3]

Satu hal yang pasti, hindari memberikan obat pencahar jenis apa pun kepada Si Kecil tanpa adanya pemeriksaan dan instruksi langsung dari dokter.

Baca Juga : Mengatasi Perut Anak yang Kembung dan Diare

Tidak hanya dengan tips di atas, Mam juga perlu memastikan agar asupan nutrisi si Kecil tercukupi untuk menjaga kesehatan pencernaannya.

Selain makanan bernutrisi lengkap dan seimbang, 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 gejala pencernaan seperti sakit perut dan kembung.

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.

Itu tadi informasi seputar penyebab anak sembelit dan cara mengatasinya yang perlu Mam ketahui.
Dengan memperhatikan asupan makanan, memastikan anak cukup minum, mengajarkan kebiasaan buang air besar yang baik, Mam bisa membantu si Kecil terhindar dari masalah sembelit.

Jika anak sembelit berkepanjangan dan disertai masalah kesehatan lainnya, Mam bisa segera berkonsultasi dengan dokter anak untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut seputar kesehatan anak, saat ini S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Anak Sembelit

● Berapa hari batas normal toleransi anak balita tidak BAB?

Frekuensi buang air besar pada balita masih dianggap wajar jika terjadi sejarang-jarangnya tiga kali dalam seminggu. Artinya, batas normal toleransi anak tidak BAB adalah maksimal sekitar dua hingga tiga hari. Selama tekstur tinjanya tetap normal, tidak keras, dan anak tidak merasa nyeri saat mengejan, pencernaannya masih terhitung sehat.

● Apakah kurang minum air putih bisa langsung menyebabkan sembelit kronis?

Kurang minum air putih tidak langsung menyebabkan sembelit kronis. Kurang minum memang menjadi pemicu umum terjadinya sembelit karena dehidrasi membuat tinja menjadi kering dan keras. Adapun sembelit kronis disebutkan sebagai kondisi berlanjut yang penanganannya sering kali membutuhkan intervensi medis seperti resep obat pencahar dari dokter.

● Bolehkah sembarangan menggunakan obat pencahar untuk mengatasi anak susah BAB?

Obat pencahar tidak boleh diberikan secara sembarangan kepada anak. Mam harus menghindari pemberian obat pencahar jenis apa pun tanpa adanya pemeriksaan dan instruksi langsung dari dokter. Obat tersebut biasanya baru akan diresepkan oleh dokter sebagai pilihan lanjutan jika peningkatan asupan serat dan modifikasi gaya hidup tidak membuahkan hasil.

Referensi

1. The Bump. Everything You've Ever Wanted to Know About Toddler Poop. Dari: https://www.thebump.com/a/how-often-should-toddler-poop. Diakses pada 11/06/2026

2. IDAI. Tinja Bayi: Normal atau Tidak? (Bagian 1). Dari: https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/tinja-bayi-normal-atau-tidak-bagian-1. Diakses pada 11/06/2026

3. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Konstipasi pada Anak. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2652/konstipasi-pada-anak. Diakses pada 11/06/2026

4. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Konstipasi (Sembelit) pada Anak. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2160/konstipasi-sembelit-pada-anak. Diakses pada 11/06/2026

5. Children's Health. 8 common causes of constipation in kids. Dari: https://www.childrens.com/health-wellness/8-common-causes-of-constipation-in-kids. Diakses pada 11/06/2026

6. Mayo Clinic. Constipation in children - Symptoms and causes. Dari: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/symptoms-causes/syc-20354242. Diakses pada 11/06/2026

7. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Pentingnya Konsumsi Makanan Sumber Serat bagi Bayi, Anak-anak, dan Orang Dewasa. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1838/pentingnya-konsumsi-makanan-sumber-serat-bagi-bayi-anak-anak-dan-orang-dewasa. Diakses pada 11/06/2026

8. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Buah Naga Atasi Sembelit pada Balita. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2525/buahnaga-atasi-sembelit-pada-balita. Diakses pada 11/06/2026

9. KidsHealth New Zealand. Constipation Treatment For Children. Dari: https://www.kidshealth.org.nz/constipation-treatment-for-children. Diakses pada 11/06/2026

10. Canadian Digestive Health Foundation. High Fibre Foods for Kids: Easy & Tasty Ideas They'll Actually Eat. Dari:

https://cdhf.ca/en/high-fibre-foods-for-kids-easy-tasty-ideas-theyll-actually-eat/. Diakses pada 11/06/2026

11. The Royal Children's Hospital Melbourne. Kids Health Info : Constipation. Dari: https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Constipation/. Diakses pada 11/06/2026

12. NHS. Constipation in Children. Dari: https://www.nhs.uk/baby/health/constipation-in-children/. Diakses pada 11/06/2026

Bagikan sekarang

