Anak (3 tahun+)
Artikel

10 Tanda Anak Dehidrasi yang Harus Diperhatikan Orang Tua

DES 11, 2024

Saat cuaca panas atau saat banyak aktivitas, si Kecil kerap mengalami masalah dehidrasi. Dehidrasi adalah kondisi ketika tubuh kekurangan cairan yang cukup untuk menjalankan fungsinya dengan baik. Penyebab anak dehidrasi bisa beragam, termasuk muntah, diare, suhu tubuh tinggi, dan kurangnya asupan cairan. Selain itu, gangguan pencernaan gastroenteritis oleh virus termasuk rotavirus, norovirus, dan enterovirus, menyebabkan 75% hingga 90% kasus diare menular di seluruh dunia yang mengakibatkan masalah dehidrasi pada anak.

Lantas, apa saja tanda anak dehidrasi atau bagaimana cara mengetahui anak dehidrasi yang perlu Mam ketahui? Yuk, simak bahasan lengkapya di bawah ini untuk menjaga si Kecil tetap sehat dan bisa aktif beraktivitas!

10 Tanda Anak Dehidrasi

Selain diare dan muntah, ada beberapa gejala atau ciri anak dehidrasi yang perlu Mam pantau sehingga dapat memberikan tindakan penanganan segera, berikut di antaranya:

1. **Rewel**
   Dehidrasi dapat membuat anak menjadi lebih rewel atau mudah marah. Ini mungkin karena mereka merasa tidak nyaman tetapi belum bisa mengungkapkan perasaannya.
2. **Mulut kering**
   Salah satu tanda pertama dehidrasi adalah mulut yang kering atau terasa lengket. Ini menunjukkan bahwa tubuh mulai kekurangan cairan untuk menjaga kelembapan mulut.
3. **Produksi air mata berkurang**
   Jika biasanya si Kecil mengeluarkan air mata saat menangis dan tiba-tiba tidak lagi demikian, ini bisa menjadi tanda bahwa tubuhnya kekurangan cairan.
4. **Berkurangnya frekuensi buang air kecil**
   Jika si Kecil jarang buang air kecil atau jumlah popok yang basah berkurang, ini bisa menjadi tanda bahwa tubuhnya kekurangan cairan.

   Baca Juga: Penyebab Diare pada Anak dan Cara Atasi Dehidrasi

5. **Warna urin lebih gelap**

Gejala lain dehidrasi pada si Kecil bisa dilihat dari warna urinnya yang cenderung lebih gelap.

6. **Mudah mengantuk dan pusing**
   Anak yang dehidrasi juga dapat terlihat lebih sering mengantuk, tidur, atau merasa pusing. Mereka mungkin menjadi kurang aktif dari biasanya.
7. **Kulit kering**
   Kulit yang kering, terasa dingin, dan tidak cepat kembali normal setelah disentuh atau dicubit bisa menjadi tanda dehidrasi, terutama pada anak yang sudah mengalami gejala dehidrasi lainnya.
8. **Nafas cepat**
   Nafas yang lebih cepat dari biasanya juga bisa menjadi indikator bahwa tubuh si Kecil sedang mencoba bereaksi dari kondisi kekurangan cairan.
9. **Denyut nadi melemah**
   Denyut nadi yang lemah atau sulit dirasakan bisa menjadi tanda dehidrasi berat yang memerlukan perhatian medis segera.
10. **Mata cekung**
    Ciri dehidrasi lainnya adalah mata si Kecil akan terlihat lebih cekung dan tampak berbeda dari biasanya.

Cara Penanganan dan Mencegah Dehidrasi pada Anak

Mam perlu memastikan untuk segera mengambil tindakan saat si Kecil mengalami dehidrasi dikarenakan dapat menimbulkan gangguan keseimbangan elektrolit. Dampaknya bisa berakibat pada fungsi otot dan jantung. Selain itu, dehidrasi juga mengakibatkan syok hipovolemik yang mempengaruhi aliran darah ke organ vital.

Berikut beberapa langkah untuk mengatasi dan mencegah risiko dehidrasi pada si Kecil:1

- Jika si Kecil menunjukkan tanda dehidrasi ringan, Mam bisa mencoba memberikan cairan rehidrasi oral yang mengandung kombinasi air, gula, dan garam yang tepat untuk membantu mengembalikan keseimbangan cairan tubuh.
- Untuk mencegah dehidrasi, pastikan si Kecil minum cukup cairan (1300-1700 ml per hari)[5], terutama saat mereka sedang sakit, dalam cuaca panas, atau ketika sering beraktivitas fisik. Memberikan cairan dalam jumlah sedikit namun sering adalah cara yang baik untuk memastikan tubuh mereka tetap terhidrasi.

Kapan Harus Menghubungi Dokter?

Hubungi dokter jika si Kecil tidak mau minum selama beberapa jam, juga jika mereka muntah lebih dari beberapa kali dalam 24 jam, muntah berwarna hijau terang, merah, atau cokelat, segera hubungi dokter. Seperti disebutkan di atas, penyebab dehidrasi kerap diakibatkan oleh diare. Itu sebabnya Mam perlu menjaga kesehatan pencernaan si Kecil. Selain dengan

mencukupi kebutuhan nutrisi seimbang sesuai kebutuhan si Kecil, 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.**

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 bahasan mengenai tanda anak dehidrasi dan cara penanganan yang tepat untuk bisa membantu mencegah komplikasi yang lebih serius. Pastikan si Kecil mendapatkan nutrisi dan cairan cukup setiap hari agar kesehatannya selalu terjaga.

Source :

Kids Health. Dehydration. Retrieved 6/8/2024 from https://kidshealth.org/en/parents/dehydration.html

Kemenkes RI. Dehidrasi pada Anak. Retrieved 6/8/2024 from https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-anak/dehidrasi-pada-anak

Daley SF, Avva U. Pediatric Dehydration. [Updated 2024 Jun 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK436022/

Healthline. The Warning Signs of Dehydration in Toddlers . Retrieved 6/8/2024 from https://www.healthline.com/health/parenting/signs-of-dehydration-in-toddlers#warning-signs

IDAI. Kebutuhan Air Pada Anak. Retrieved 6/8/2024 from https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kebutuhan-air-pad…

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 >