

Cara Mengatasi Perut Kembung pada Anak dengan Mudah dan Aman

APR 6, 2025

Perut kembung adalah kondisi yang umum terjadi pada bayi, anak, hingga orang dewasa. Namun, apabila si Kecil sudah merasa tidak nyaman, Mam perlu melakukan cara mengatasi perut kembung pada anak. Terutama, pada bayi yang saat mengalami perut kembung terlihat lebih rewel dari biasanya. Cari tahu lebih lanjut mengenai penyebab serta tips lengkap perut kembung pada anak.

Penyebab Umum Perut Kembung

Penyebab perut kembung adalah saat gas atau udara berlebih terperangkap dalam perut. Akibatnya, perut terasa tidak nyaman, kembung, dan bisa menjadi keras. Pada dasarnya, gas merupakan proses pencernaan alami. Saat makan, minum, atau berbicara gas akan masuk ke dalam sistem pencernaan.

Gas akan terbentuk di usus besar saat bakteri memproses karbohidrat yang tidak bisa dicerna di usus halus. Umumnya, gas yang tersisa akan keluar saat sendawa atau kentut.

Saat si Kecil mengalami perut kembung, Mam tidak perlu panik. Perut kembung pada bayi biasanya terjadi karena sistem pencernaannya belum matang. Melansir IDAI, penyebab perut kembung yang umum terjadi pada bayi adalah karena banyak menelan udara. Misalnya saat nangis atau menyusu.

Berikut adalah beberapa penyebab perut kembung pada anak yang perlu Mam ketahui:

- Menelan udara
- Terlalu sering menangis
- Masalah pencernaan ringan
- Virus gastrointestinal

Baca Juga : Penyebab Perut Anak Kembung pada Malam Hari

Cara Mengatasi Perut Kembung pada Anak

Perut kembung bisa membuat si Kecil merasa tidak nyaman, lebih rewel, susah makan, susah tidur, atau bahkan terlihat kesakitan. Tentunya, Mam perlu membantunya agar gas berlebih dalam perut bisa keluar. Berikut cara mengatasi perut kembung pada anak secara mudah dan sederhana:

1. Sendawakan si Kecil

Saat menyusui, si Kecil menelan udara yang cukup banyak. Ini menyebabkan perut kembung. Maka dari itu, Mam perlu menyendawakan bayi untuk membantu mengeluarkan udara di dalam perut.

Coba sendawakan di tengah-tengah waktu menyusui, setelah menyusui, atau lakukan keduanya.

Caranya dengan menggendongnya dalam posisi tegak di atas bahu, dipangku dengan posisi tubuh condong ke depan, atau tengkurap di atas paha. Lalu, tepuk pelan atau usap punggung si Kecil sampai bersendawa. Pastikan si Kecil dalam posisi nyaman dan aman.

2. Memijat perut

Cara mengatasi perut kembung pada anak lainnya yang sederhana adalah dengan memijat perut dengan lembut. Tujuannya untuk mendorong gas berlebih agar bergerak dan keluar.

Mam bisa mencoba teknik pijatan searah jarum jam, berlawanan arah jarum jam, atau gerakan huruf ILU (I Love You). Apabila ingin memijitnya setelah menyusui atau makan, tunggu sekitar 45 menit untuk mencegah risiko muntah. Gunakan minyak telon agar perutnya terasa hangat.

3. Melakukan gerakan mengayuh sepeda

Selain memijat area perut, coba gerakkan kaki si Kecil sebagai cara mengatasi perut kembung pada anak. Tak hanya untuk perut kembung, cara ini juga dapat membantu anak yang sulit BAB.

Pertama, baringkan si Kecil terlebih dahulu. Lalu, pegang kedua kakinya dan gerakkan seperti gerakan mengayuh sepeda. Setelah beberapa kali, tekuk lutut dan dekatkan ke area perut. Lakukan secara pelan sampai si Kecil mengeluarkan gas dan bersendawa.

4. Kompres perut si Kecil

Tips mengatasi kembung pada anak yang sederhana dan mudah adalah mengompres perut. Kompres hangat bisa membantu otot di area perut jadi lebih rileks sehingga membuat si Kecil merasa lebih nyaman. Cukup dengan menaruh handuk hangat di atas perutnya.

5. Mengonsumsi probiotik

Terakhir, berikan si Kecil makanan yang dapat membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan. Contohnya makanan yang mengandung probiotik seperti yogurt, tempe, pisang, asparagus, apel, dan lain-lainnya.

Jika dibutuhkan, Mam juga bisa memberikan tambahan suplemen probiotik.

Konsultasikan lebih lanjut tentang bagaimana cara mengatasi perut kembung pada anak dengan dokter ya, Mam! Segera pergi ke dokter apabila gejala perut kembung memburuk. Misalnya, si Kecil terlihat lemas, sering muntah setelah makan, rewel terus menerus, atau bahkan perut membesar.

Source

Cleveland Clinic. (2024). 9 Tips for Gas Relief for Babies. Retrieved from <https://health.clevelandclinic.org/how-to-relieve-baby-gas>

Treating Gas Pain in Children. (n.d.). Retrieved from <https://www.webmd.com/first-aid/gas-pain-children>

Why is my baby gassy? Symptoms and treatment. (n.d.). Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324725>

Gangguan Pencernaan pada Bayi (2). (n.d.). Retrieved from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/gangguan-pencerna...>

Smith-Garcia, D. (2021). Baby Screaming in Pain From Gas: Steps to Take. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/parenting/baby-screaming-in-pain-from...>

Gas and gas pains. (n.d.). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gas-and-gas-pains/sympto...>

Menghindari Kolik pada Bayi: Kapan dan Bagaimana Menyendawakan dengan Benar. (n.d.).

Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3719/menghindari-kolik-pada-ba...

Crider, C. (2020). Baby Massage for Gas. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/baby/baby-massage-for-gas-2>

Bagikan sekarang