

Article

5 Cara Mengatasi Perut Kembung pada Anak dengan Mudah dan Aman

JUN 11, 2026

3 MINS

Ketahui cara mengatasi perut kembung pada anak, mulai dari penyebab, makanan pemicu, hingga cara mengeluarkan gas pada anak dengan mudah dan aman di rumah.

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:

1. Menelan udara

Salah satu penyebab perut kembung pada anak yang paling umum adalah terlalu banyak menelan udara saat makan, minum, menangis, atau menyusui. Udara yang masuk ke saluran pencernaan dapat menumpuk dan membuat perut terasa penuh atau tidak nyaman.

2. Terlalu sering menangis

Saat menangis terlalu lama, anak bisa lebih banyak menelan udara sehingga gas menumpuk di saluran pencernaan. Kondisi ini sering membuat perut terasa begah dan anak menjadi lebih rewel.

3. Masalah pencernaan ringan

Sistem pencernaan anak yang belum matang dapat membuat proses pencernaan menghasilkan lebih banyak gas. Akibatnya, anak lebih mudah mengalami kembung terutama setelah makan atau minum susu.

4. Virus gastrointestinal

Infeksi saluran cerna dapat menyebabkan perut terasa penuh, begah, hingga kembung pada anak. Selain itu, kondisi ini juga bisa disertai gejala lain seperti mual, muntah, diare, atau demam.

5. Konsumsi makanan tertentu

Beberapa jenis makanan dapat memicu penumpukan gas di saluran pencernaan sehingga membuat perut anak terasa penuh, begah, atau tidak nyaman.

Perut kembung pada anak umumnya bersifat sementara dan dapat membaik dalam hitungan jam hingga beberapa hari, tergantung penyebab dan kondisi pencernaannya.

Baca Juga : Kenali Tanda-tanda Anak Alergi Susu Sapi Sebelum Terlambat!

Makanan Penyebab Perut Anak Kembung

Untuk membantu mengatasi perut kembung pada anak, Mam juga perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi si Kecil sehari-hari. Berikut beberapa makanan penyebab kembung anak yang perlu diperhatikan:

1. Susu dan produk olahannya

Pada sebagian anak, kandungan laktosa dalam susu, keju, yogurt, atau es krim dapat sulit dicerna dengan baik. Kondisi ini dapat menyebabkan fermentasi di usus yang akhirnya menghasilkan gas berlebih sehingga perut terasa kembung dan tidak nyaman.

2. Sayuran yang menghasilkan gas

Sayuran seperti brokoli, kol, dan kubis mengandung serat tinggi serta senyawa sulfur yang dapat menghasilkan gas saat dicerna tubuh. Jika dikonsumsi berlebihan, proses pencernaan bisa menjadi lebih lambat dan menimbulkan rasa begah di perut anak.

3. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan mengandung jenis karbohidrat tertentu (seperti oligosakarida) yang tidak sepenuhnya dapat dicerna oleh usus halus.

Sisa karbohidrat ini kemudian akan difermentasi oleh bakteri di usus besar, sehingga menghasilkan gas yang dapat menyebabkan perut terasa penuh dan kembung.

4. Minuman bersoda

Minuman bersoda mengandung karbonasi atau gelembung gas yang dapat langsung masuk ke saluran pencernaan. Hal ini dapat meningkatkan jumlah udara di dalam perut sehingga anak lebih mudah mengalami kembung, sering bersendawa, atau merasa tidak nyaman.

5. Makanan tinggi gula atau pemanis buatan

Beberapa makanan dan minuman dengan kandungan gula tinggi atau pemanis buatan tertentu dapat memicu fermentasi di usus. Proses ini dapat meningkatkan produksi gas dan membuat perut anak terasa lebih kembung dari biasanya.

Baca Juga : Cara Mengobati Perut Sakit pada Anak Secara Alami

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. Pijatan ringan di area perut dapat membantu mendorong gas bergerak ke saluran pencernaan bawah sehingga lebih mudah keluar sebagai kentut. Ini termasuk salah satu metode dalam mengatasi perut kembung pada anak.

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.

Gerakan ini membantu menstimulasi usus agar gas yang terjebak bisa bergerak dan keluar secara alami. Teknik ini sering digunakan sebagai bagian dari cara mengeluarkan gas pada anak yang aman di rumah.

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.

Demikianlah informasi tentang cara mengatasi perut kembung pada anak. Salah satu pendekatan nutrisi yang bisa dipertimbangkan adalah memilih susu dengan kandungan protein A2 β -casein, yang dikenal lebih nyaman di pencernaan si Kecil.

Penelitian pada anak usia balita menunjukkan bahwa susu dengan protein A2 dapat membantu mengurangi keluhan pencernaan seperti perut kembung, nyeri perut, dan sembelit, terutama pada anak yang sebelumnya memiliki masalah pencernaan ringan. Hal ini karena protein A2 lebih mudah dicerna dan tidak memicu senyawa tertentu yang bisa memperlambat kerja usus.

Mom bisa memberikan S-26 Procal ULTIMA Multicare System setiap hari sebagai bagian dari dukungan nutrisi harian si Kecil. S-26 Procal ULTIMA Multicare System juga mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin untuk dukung perkembangan otak si Kecil, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk dukung pertumbuhannya.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Berapa lama biasanya kembung reda?

Perut kembung pada anak umumnya bersifat sementara dan dapat membaik dalam hitungan jam hingga beberapa hari, tergantung penyebab dan kondisi pencernaannya.

2. Apakah anak boleh minum obat kembung?

Boleh, tetapi sebaiknya hanya atas anjuran dokter, terutama untuk bayi dan anak kecil.

3. Cara mencegah kembung supaya tidak sering kambuh?

Atur posisi menyusu, hindari makanan pemicu gas berlebih, dan jaga pola makan yang seimbang.

Referensi

1. Meng, Y., Zhou, Y., Li, H., Chen, Y., Dominik, G., Dong, J., Tang, Y., Saavedra, J. M., & Liu, J. (2023). Effectiveness of Growing-Up Milk Containing Only A2 β -Casein on Digestive Comfort in Toddlers: A Randomized Controlled Trial in China. *Nutrients*, 15(6), 1313. <https://doi.org/10.3390/nu15061313>
2. Cleveland Clinic. (2024). Aerophagia (air swallowing): Symptoms, causes & treatment. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/aerophagia>
3. Healthline. (2024). 10 foods that cause gas. Healthline Media. <https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-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