Article

Cara Mengatasi Batuk pada Anak saat Tidur: Tips Nyaman dan Efektif

APR 6, 2025

Batuk merupakan kondisi yang umum terjadi pada siapa saja, termasuk pada anak. Namun, sebagai orangtua pasti Mam merasa khawatir saat si Kecil terlihat tidak nyaman karena batuk. apalagi, batuk di malam hari bisa mengganggu waktu tidurnya. Jangan panik dulu, karena ada cara mengatasi batuk pada anak saat anak tidur yang alami di rumah.

Penyebab Umum: Alergi dan Infeksi Ringan

Batuk adalah tanda saat tubuh mencoba membersihkan diri dari partikel atau zat yang mengiritasi tubuh. Ini merupakan refleks tubuh dalam mengeluarkan lendir atau infeksi saluran pernapasan.

Penyebab umum anak batuk saat tidur biasanya karena alergi atau infeksi ringan seperti pilek. Saat si Kecil pilek, lendir dari hidung mengalir ke tenggorokan sehingga memicu batuk.

Sedangkan alergi bisa menyebabkan batuk berkepanjangan dan gejala alergi lainnya. Tak heran, keduanyai membuat batuk pada anak malah semakin memburuk di malam hari.

Pengobatan di Rumah: Inhalasi Uap dan Tidur Bersandar

Melansir American Academy of Allergy, Asthma, & Immunology, pengobatan utama batuk harus disesuaikan dengan penyebabnya.

Pasalnya, batuk merupakan gejala dari kondisi atau penyakit tertentu. Apabila dokter meresepkan obat batuk, obat tersebut hanya berfungsi meredakan batuk.

Biasanya, obat batuk tidak direkomendasikan untuk anak di bawah usia 6 tahun. Selain obat, berikut cara mengatasi dan meredakan batuk pada anak saat anak tidur secara alami:

1. Inhalasi uap

Mam bisa menggunakan inhalasi uap buatan sebagai cara mengatasi batuk yang mengganggu anak saat tidur. Terapi uap dapat membantu mengencerkan lendir dan meredakan peradangan.

Caranya mudah, Mam bisa membuat ruang uap di kamar mandi dengan mengisi bak mandi atau ember dengan air panas. Pangku si Kecil dan biarkan ia menghirup uap hangat sekitar 15 menit.

Selain itu, Mam juga bisa menyalakan *humidifier* di kamar tidur apabila ruangan terasa kering. Pasalnya, udara kering di dalam kamar bisa memicu batuk disertai hidung tersumbat.

Untuk penggunaan *nebulizer*, pastikan si Kecil sudah diperiksa terlebih dahulu dengan dokter karena penggunaan alat serta jenis obatnya tidak bisa sembarangan.

2. Ubah posisi tidur

Mengubah posisi tidur juga bisa menjadi salah satu cara membantu mengatasi batuk pada anak saat tidur. Mam bisa meninggikan kepalanya dengan cara menambahkan bantal.

Posisi tidur ini bisa mencegah agar lendir tidak terkumpul terlalu banyak di tenggorokan. Jika si Kecil mengalami batuk kering, posisi tidur miring bisa membantu meminimalisasi iritasi.

Baca Juga : Cara Mengatasi Batuk pada Bayi

Lingkungan Tidur: Jaga Kebersihan dan Udara Segar

Saat si Kecil sakit, pastikan ia beristirahat yang cukup agar tubuhnya cepat pulih. Pasalnya, tidur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan penyakit.

Agar ia nyaman dan lelap saat tidur, jaga pula kebersihan kamarnya. Apabila ia alergi debu, bersihkan kamar secara rutin karena bisa memicu batuk yang disebabkan alergi. Selain itu, jangan lupa untuk rutin membuka jendela kamar agar si Kecil

terpapar sinar matahari dan menghirup udara segar.

Konsultasi Medis: Jika Batuk Berlanjut atau Parah

Umumnya, batuk merupakan gejala ringan dan bisa mereda. Namun, tetap perhatikan kondisinya termasuk saat kondisinya malah semakin parah. Segera bawa ke dokter apabila:

- Batuk disertai sesak
- Batuk disertai demam tinggi
- Kesulitan bernapas
- Bernapas sangat cepat saat tidak batuk
- Batuk darah
- Batuk parah atau batuk lebih dari 2 minggu
- Warna bibir dan kuku menjadi biru

Baca Juga : Pentingnya Menjaga Kesehatan Anak agar Tetap Aktif

Ada macam-macam penyebab anak batuk saat tidur. Pastikan Mam selalu memperhatikan gejalanya untuk mengetahui apakah batuknya ringan atau semakin parah.

Selain melakukan cara meredakan batuk secara alami di atas, jangan lupa untuk memberikan asupan air putih yang cukup pada si Kecil.

Source

Cleveland Clinic. (2024). 9 Ways To Stop Coughing at Night. Retrieved from https://health.clevelandclinic.org/how-to-stop-coughing-at-night

Coughs in Children: Causes and Treatment. (n.d.). Retrieved from https://www.webmd.com/first-aid/coughs

Toddler coughing at night: Causes and treatments. (n.d.). Retrieved from https://www.medicalnewstoday.com/articles/coughing-at-night-toddler

Cough in Children. (n.d.). Retrieved from https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies…

Coughing (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/childs-cough.html

Cafasso, J. (2023). Steam Inhalation: Cold, Sinuses, Procedure, Benefits, Cough, and. Retrieved from https://www.healthline.com/health/steam-inhalation

Bagikan sekarang