Mengatasi Sakit Perut Hilang Timbul pada Anak: Petunjuk Praktis yang Bisa Mam Lakukan

ARTICLE

APR 6, 2025

Sakit perut hilang timbul pada anak adalah kondisi yang membuat perut nyeri, kram atau tidak nyaman. Melansir IDAI, kemungkinan sakit perut ini muncul berulang kali dalam jangka waktu tertentu. Walaupun umum terjadi, Mam tetap perlu memperhatikan gejala yang muncul.

Apa saja penyebab dan cara mengatasi sakit perut yang hilang timbul pada anak? Simak informasi lengkapnya dalam artikel ini agar Mam bisa lebih waspada.

Penyebab Sakit Perut: Pola makan

Tidak dipungkiri, anak-anak sering mengeluh sakit perut. Jangan panik dulu Mam, karena sebagian besar kasus sakit perut bukan merupakan kondisi serius dan bisa membaik dengan sendirinya.

Salah satu penyebab sakit perut yang hilang timbul pada anak usia 2 hingga 4 tahun ke atas adalah pola makan. Contohnya, terlalu banyak makan, keracunan, atau bahkan alergi makanan.

1. Makanan yang dikonsumsi

Sakit perut yang hilang timbul pada anak bisa disebabkan karena makanan yang dikonsumsi.

Misalnya terlalu banyak makan, makanan terlalu pedas, makanan berminyak, atau bahkan makanan yang terlalu lama disimpan di kulkas sehingga sudah tidak segar lagi.

Makanan berminyak bisa memperlambat proses penccernaan dan menyebabkan sembelit.

2. Keracunan makanan

Keracunan makanan terjadi saat makanan sudah terkontaminasi bakteri. Misalnya, pada makanan di kulkas yang tidak tersimpan dengan benar sehingga bakteri bisa tumbuh dan berkembang biak.

Makanan yang sudah terkontaminasi bisa saja masih terlihat bisa dimakan karena tidak berbau.

Namun, saat dikonsumsi bisa menyebabkan sakit perut serta gejala keracunan lainnya pada anak.

3. Alergi atau intoleransi makanan

Sakit perut yang hilang timbul pada anak juga bisa disebabkan oleh alergi atau intoleransi makanan.

Perlu diperhatikan kalau keduanya merupakan hal berbeda. Alergi makanan adalah kondisi ketika sistem imun bereaksi pada makanan tertentu. Sedangkan intoleransi makanan adalah kondisi saat tubuh kesulitan mencerna kandungan makanan atau minuman tertentu.

Baca Juga : Penyebab Diare pada Anak dan Cara Mengatasinya

Metode Penanganan: Pijat Lembut dan Pengaturan Pola Makan

Dokter akan melakukan pengobatan sakit perut pada anak sesuai dengan penyebabnya. Jika gejalanya ringan, dokter akan menganjurkan perawatan seperti beristirahat, mendapatkan asupan cairan yang cukup, serta mengonsumsi makanan yang mudah dicerna.

Berikut cara mengatasi sakit perut hilang timbul pada anak yang disebabkan pola makan:

1. Mengatur pola makan

Untuk penanganan awal, dokter mungkin akan merekomendasikan Mam untuk memberikan si Kecil makanan hambar dan mudah dicerna. Seperti sup ayam atau bubur. Kalau ia masih merasa lapar Mam juga bisa memberikan camilan seperti biskuit, roti panggang, atau pisang.

Apabila perutnya masih terasa tidak nyaman, jangan paksa untuk makan terlebih dahulu. Pastikan si Kecil juga mendapatkan asupan cairan dengan minum air putih yang cukup.

Baca Juga : Menu Pola Makan Sehat untuk Anak

2. Pijat area perut

Cara lainnya yang bisa Mam lakukan untuk membantu meredakan sakit perut pada anak adalah memijat area perutnya. Pijat lembut dengan menggunakan minyak telon atau *calming rub* agar si Kecil merasa lebih nyaman. Mam juga bisa meletakkan botol air hangat untuk meredakan nyeri.

Pencegahan: Menanamkan Kebiasaan Makan yang Sehat

Agar sakit perut pada anak yang hilang timbul tidak terjadi terus menerus, Mam perlu mencegahnya.

Salah satu caranya dengan menerapkan pola makan sehat untuk si Kecil, seperti:

- Mengonsumsi makanan bergizi dengan nutrisi seimbang
- Menambah asupan protein, buah, dan sayuran
- Mengurangi asupan garam, gula, dan minyak berlebih
- Mendapatkan asupan cairan yang cukup setiap harinya
- Hindari makan berlebihan dan makan sebelum waktu tidur

Indikasi ke Dokter: Bila Disertai Demam atau Muntah

Umumnya, kondisi sakit perut pada anak yang hilang timbul bisa sembuh dengan sendirinya tanpa perlu pengobatan. Namun, segera bawa si Kecil ke dokter apabila rasa sakit terus berlanjut selama lebih dari 24 jam dan disertai gejala berikut:

- Rasa nyeri atau sakit semakin intes dan tidak hilang
- Demam tinggi
- Kulit pucat, berkeringat, dan lesu
- Tidak mau makan dan minum sama sekali
- Muntah
- Sulit buang air kecil

Jika sakit perut pada anak sudah mereda, jangan lupa perhatikan asupan makanan dan minumannya, ya Mam. Untuk membantu pertumbuhan yang optimal, Mam bisa memberikan S-26 Procal ULTIMA untuk Si Kecil usia 1-3 tahun. Susu pertumbuhan S-26 Procal ULTIMA mengandung manfaat susu sapi A2 yang lebih mudah ditoleransi dalam sistem pencernaan Si Kecil sehingga bisa menjadi salah satu pencegahan risiko serta cara mengatasi sakit perut pada anak usia 3 tahun.

S-26 Procal ULTIMA juga mengandung nutrisi penting lainnya untuk dukung kelancaran proses belajar Si Kecil seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, Omega 3 & 6, DHA, Vitamin A, C & D, tinggi kalsium, protein dan serat pangan. Dengan demikian proses belajar Si Kecil akan berlangsung dengan lancar untuk dukung Si Kecil jadi Unstoppable Learner!

Source

Stomachaches (for Kids) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from https://kidshealth.org/en/kids/abdominal-pain.html

Abdominal Pain. (N.d.). Retrieved from https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Abdominal_pain/

Department of Health & Human Services. (2004). Abdominal pain in children. Retrieved from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/abdo…

Department of Health & Human Services. (2000). Food allergy and intolerance. Retrieved from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/food…

Department of Health & Human Services. (2001). Food poisoning - prevention. Retrieved from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-poisoning…

Abdominal Pain in Children: 7 Possible Causes. (2009). Retrieved from https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/abdomi…

Pola Makan yang Sehat. (n.d.). Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat

Sakit Perut Berulang Pada Anak. (n.d.). Retrieved from https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/sakit-perut-berulang…

Bagikan sekarang