Article

# Cara Menurunkan Panas pada Anak dengan Cepat dan Aman

**APR 6, 2025**

Hampir setiap anak pasti pernah mengalami demam. Jangan panik dulu, karena demam merupakan tanda saat tubuh si Kecil sedang melawan infeksi. Namun, tetap saja demam bisa membuat tubuhnya terasa tidak nyaman. Maka dari itu, Mam perlu mengetahui cara menurunkan panas pada anak. Pada kasus yang ringan, demam akan turun dengan sendirinya sekitar satu hingga empat hari.

## Pertolongan pertama yang bisa dilakukan di rumah

Demam adalah kondisi saat suhu tubuh naik hingga mencapai 38°C atau lebih. Umumnya demam disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, parasit, penyakit autoimun, atau penyakit lainnya.

Perhatikan gejala demam yang muncul seperti tubuh si Kecil yang mulai hangat, menggigil, wajahnya kemerahan, rewel, atau bahkan menjadi diam dari biasanya.

Sebaiknya, jangan langsung memberikan obat penurun panas. Coba lakukan pertolongan pertama terlabih dahulu sebagai cara mengatasi demam tinggi pada anak, seperti:

### 1. Kompres air hangat

Tips mengatasi anak demam yang paling mudah dilakukan adalah mengompresnya dengan air hangat. Mam cukup menggunakan handuk tipis atau waslap, lalu rendam ke dalam air hangat.

Setelah itu, peras waslap dan kompres di area dahi, lengan, perut, atau ketiak si Kecil. Pantau suhu tubuhnya secara berkala. Jangan lupa untuk mengganti kompresnya kalau sudah kering.

## 2. Gunakan pakaian tipis

Biasanya, saat anak demam orangtua memakaikan pakaian tebal agar si Kecil tidak menggigil.

Namun, sebaiknya Mam cukup memakaikan pakaian tipis dan adem. Kalau ia masih merasa kedinginan, gunakan seliput tipis. Tujuannya agar suhu panas dalam tubuh lebih mudah keluar.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan Anak Mam

# Pentingnya Hidrasi: Pastikan Anak Minum Cukup Cairan

Cara lainnnya untuk membantu mengatasi demam tinggi pada anak adalah dengan memberikan asupan cairan yang cukup. Seperti air mineral, jus, atau sup. Tujuannya agar si Kecil tidak dehidrasi.

Pasalnya, demam bisa membuat tubuh kehilangan cairan lebih cepat dari biasanya. Asupan hidrasi yang cukup bisa membantu agar demam lebih cepat mereda.

Selain itu, sistem kekebalan tubuh juga membutuhkan cairan agar bisa berfungsi dengan baik.

Cara menurunkan panas pada anak yang tidak boleh Mam lupakan adalah pastikan si Kecil beristirahat dengan cukup. Jaga suhu ruangan agar ia bisa tidur dengan nyenyak.

# Ketika Harus ke Dokter: Demam Tinggi yang Tidak Turun

Umumnya, demam akan turun dalam kurun waktu tiga hingga empat hari setelah Mam mencoba cara menurunkan panas pada anak di atas. Namun, Mam juga tetap perlu siaga saat demam tidak juga turun. Segera hubungi dokter dan pergi ke rumah sakit apabila:

- Bayi usia 3 bulan mengalami demam pada suhu 38°C atau lebih tinggi
- Anak pada usia berapa pun mengalami demam berulang di suhu 40°C
- Anak berusia di bawah 2 tahun mengalami demam selama lebih dari satu hari
- Anak berusia 2 tahun atau lebih mengalami demam lebih dari tiga hari

Selain itu, Mam juga perlu membawa si Kecil ke rumah sakit apabila demam disertai gejala berikut:

- Rewel dan tidak berhenti menangis
- Tidak bisa makan atau minum sama sekali
- Muntah disertai diare
- Kulit ruam, kemerahan, atau keunguan seperti memar
- Bibir, lidah, dan kuku menjadi biru

Ingatlah kalau demam bukanlah penyakit, tetapi gejala atau tanda saat tubuh si Kecil sedang melawan infeksi. Demam bisa merangsang pertahanan tubuh dengan cara mengirimkan sel darah putih dan sel lainnya untuk melawan penyabab infeksi dalam tubuh.

**Source**

Fever Treatment in Children: What to Do When Your Kid Has a Fever. (n.d.). Retrieved from https://www.webmd.com/children/treat-fever-young-children

Fever in children: Learn More – How can you reduce a child's fever? (2022). Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279453/

Fever Symptoms & Treatment (for Parents) (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/fever.html

Fever in Children. (n.d.). Retrieved from https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=fever-in-children…

Cleveland Clinic. (2024). How to Quickly Break a Fever. Retrieved from https://health.clevelandclinic.org/breaking-a-fever

Bagikan sekarang