

Waspadai Jenis Biang Keringat pada Bayi dan Cara Mengatasinya

JUL 3, 2025

Biang keringat adalah ruam kemerahan yang umum muncul pada bayi. Tapi, tahukah Mam, bahwa ada beberapa jenis biang keringat pada bayi yang membutuhkan pengobatan yang berbeda?

Meski termasuk umum, Mam perlu tahu cara menghilangkan biang keringat pada bayi agar si Kecil tidak terus-terusan rewel. Simak selengkapnya dalam artikel berikut ini.

Pengertian Biang Keringat dan Penyebabnya

Biang keringat adalah ruam atau bruntusan kecil-kecil kemerahan yang sering muncul pada bayi dan anak-anak. Penyebab munculnya biang keringat pada bayi adalah tersumbatnya kelenjar keringat oleh keringat itu sendiri. Ini karena kelenjar keringat pada anak belum terbentuk sempurna.

Maka itu, tidak heran kalau biang keringat pada si Kecil sering muncul saat cuaca panas dan anak kerap kegerahan.

Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan si Kecil mengalami biang keringat, antara lain:

- berada dalam cuaca yang hangat atau panas
- menggunakan pakaian terlalu tebal di cuaca yang panas
- berbaring terlalu lama pada satu posisi, terutama ketika sedang demam
- tersumbatnya kelenjar keringat

Namun, Mam tidak perlu terlalu panik, ya. Soalnya, biang keringat ini umumnya

bukan kondisi yang berbahaya dan akan hilang dengan sendirinya dalam hitungan hari atau paling lama 3 minggu.

Jenis-Jenis Biang Keringat pada Bayi

Gejala biang keringat pada bayi sangat mudah dikenali, yaitu munculnya bintik-bintik kecil kemerahan (ruam) pada kulit bayi, terutama di area lipatan seperti ketiak, leher, lipatan bahu, ataupun selangkangan.

Namun, beberapa jenis biang keringat pada bayi mempunyai gejala yang lebih spesifik lagi, dan menunjukkan tingkat keparahannya.

Supaya Mam juga lebih waspada, ini dia beberapa jenis biang keringat pada bayi dan gejala yang dapat muncul:

1. Miliaria Crystallina

Ini adalah jenis biang keringat yang paling ringan.

Gejala biang keringat jenis miliaria crystallina, seperti bintik kecil, mudah pecah, dan berisi cairan berwarna bening. Jenis ini bintik biang keringat tidak berwarna kemerahan.

Jenis biang keringat ini umum terjadi pada bayi berusia kurang dari 2 minggu.

2. Miliaria Rubra

Miliaria rubra adalah jenis biang keringat paling umum yang terjadi pada bayi. Jika jenis sebelumnya terjadi di permukaan kulit, miliaria rubra terjadi di lapisan kulit yang lebih dalam.

Gejalanya meliputi bintik kecil kemerahan seperti lepuhan yang terasa gatal.

Biasanya, jenis ini terjadi pada bayi berusia 1-3 minggu.

3. Miliaria Pustulosa

Miliaria pustulosa adalah milia rubra yang terinfeksi bakteri sehingga bintik kecil yang muncul akan berisi nanah.

4. Miliaria Profunda

Miliaria profunda adalah jenis biang keringat pada bayi yang paling parah tapi juga paling jarang terjadi.

Gejala biang keringat pada bayi tipe profunda adalah ruam yang keras, besar, kemerahan, gatal, dan tampak seperti jerawat.

Baca Juga : Macam-Macam Gatal di Kulit Bayi dan Cara Aman untuk Mengatasinya

Cara Mengatasi Biang Keringat di Rumah

Biang keringat pada bayi bisa sembuh dengan sendirinya, apalagi untuk jenis yang ringan. Dengan pengobatan rumahan, Mam bisa membantu membuat si Kecil lebih nyaman.

Beberapa cara menghilangkan biang keringat pada bayi yang dapat dilakukan di rumah, yaitu:

- Tempatkan anak dalam ruangan yang sejuk jika memungkinkan, dengan AC ataupun kipas angin
- Kompres ruam biang keringat pada bayi dengan handuk dingin, tapi jangan gunakan es langsung menyentuh kulit
- Gunakan pakaian yang longgar, tipis, dan sejuk, bahkan jika memungkinkan biarkan anak bertelanjang dada
- Berikan anak cairan yang cukup terutama ASI
- Hindari menggunakan popok jika anak mengalami ruam popok

Tips Mencegah Biang Keringat pada Bayi

Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati. Ini dia beberapa cara sederhana yang bisa Mam lakukan untuk mencegah biang keringat pada si Kecil:

- Biarkan anak menggunakan pakaian yang tipis dan menyerap keringat saat cuaca panas
- Nyalakan penyejuk udara ketika anak berada di ruangan
- Jangan biarkan si Kecil terlalu lama menggunakan baju yang basah
- Hindari menggunakan matras karet atau plastik ketika si Kecil tidur
- Hindari menggunakan pelembap yang terlalu berat karena bisa menyumbat pori
- Pastikan sirkulasi udara lancar

Kapan Harus ke Dokter jika Biang Keringat Memburuk?

Berbagai cara di atas biasanya cukup ampuh untuk menghilangkan biang keringat pada bayi. Biang keringat akan membaik dalam hitungan hari.

Akan tetapi, kalau sudah berhari-hari tidak hilang, bahkan ada gejala memburuk,

seperti bernalah, bisa jadi ini adalah jenis biang keringat pada bayi yang lebih berat dan terinfeksi.

Apabila biang keringat tak juga hilang setelah 4-5 hari dan tidak tampak membaik, Mam sebaiknya segera membawa si Kecil ke dokter agar infeksinya tidak bertambah buruk dan bisa segera mendapatkan penanganan yang tepat.

Source

Nemours KidsHealth. Heat Rash (Miliaria). Dari:
<https://kidshealth.org/en/parents/heat-rash.html>. Diakses pada 11 Juni 2025

Mayo Clinic. Heat Rash. Dari:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heat-rash/symptoms-cause....> Diakses pada 11 Juni 2025

Healthdirect Australia. Heat Rash. Dari: <https://www.healthdirect.gov.au/heat-rash>. Diakses pada 11 Juni 2025

Healthline. What to know about heat rash in babies. Dari:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324702>. Diakses pada 11 Juni 2025

Bagikan sekarang