Bayi (6-12 Bulan)
Article

Bagaimana Cara Mengatasi Nafas Bayi Grok Grok dan Kapan Mam Harus Khawatir?

SEP 30, 2026

Nafas bayi grok-grok tentu membuat Mam cemas dan khawatir. Suara ini bisa terdengar seperti lendir yang menumpuk, napas berat, atau suara mendengkur kecil.

Nafas bayi grok-grok umumnya dapat diatasi dengan memposisikan kepala bayi lebih tinggi saat tidur, menggunakan humidifier, dan membersihkan lendir dengan nasal aspirator. Kondisi ini biasanya normal, tetapi Mam perlu waspada bila disertai napas cepat, sesak napas, atau demam tinggi.

Apa itu Nafas Grok Grok pada Bayi?

Nafas bayi grok-grok umumnya menggambarkan adanya suara tambahan saat udara masuk atau keluar dari saluran napas. Suara ini bisa terdengar seperti:

- Lendir yang menumpuk di hidung atau tenggorokan
- Napas berbunyi seperti mengi (ngik-ngik) ringan
- Suara "bergetar" saat bayi tidur atau menyusu

Kondisi ini cukup sering terjadi, terutama pada bayi baru lahir, dan tidak selalu menjadi tanda bahaya. Namun, penting bagi orang tua untuk memahami penyebab dan cara menanganinya secara tepat.

Baca Juga: Mam Harus Tahu! 7 Cara Menurunkan Panas Pada Bayi

Kenapa Nafas Bayi Grok-Grok?

Penyebab nafas bayi grok-grok bukan disebabkan oleh adanya lendir yang masih tertinggal di dalam saluran nafas bayi saat persalinan. Nafas grok-grok pada bayi dapat disebabkan oleh hal-hal berikut:

1. Saluran Pernapasan yang Belum Matang

Pada bayi baru lahir, saluran napas masih sempit dan belum sepenuhnya berkembang. Hal ini membuat suara napas bayi menjadi lebih terdengar, terutama jika ada sedikit lendir atau cairan.

2. Penumpukan Lendir Berlebih

Sama seperti orang dewasa, saluran napas bayi juga menghasilkan lendir dalam jumlah banyak. Tujuannya adalah untuk memerangkap zat-zat asing yang dibawa udara saat si Kecil menghirup napas.

Jika jumlah lendir yang dihasilkan tubuh lebih banyak dari biasanya, dapat merangsang refleks batuk. Dengan begitu, tumpukan lendir dapat keluar dari saluran napas.

Namun, bayi belum bisa batuk secara mandiri untuk mengeluarkan lendirnya. Maka itu, lendir berlebih akan tetap berada di saluran napas bayi sehingga menimbulkan bunyi grok-grok.

3. Pilek Ringan

Bayi bisa mengalami pilek ringan atau alergi ringan yang menyebabkan lendir turun dari hidung ke tenggorokan.

Hal ini berisiko membuat hidung bayi tersumbat dan nafas bayi grok-grok, karena saluran napasnya masih berukuran kecil.

Kapan Nafas Bayi Grok-Grok Masih Dianggap Normal?

Suara nafas bayi grok-grok biasanya dianggap normal dan tidak berbahaya jika:

- Si Kecil tetap aktif, mau menyusu ataupun makan dengan baik
- Tidak muncul demam atau batuk berat
- Pertambahan berat badan sesuai usia
- Tidak mengalami sesak napas

Kondisi ini sering disebut sebagai "noisy breathing" yang akan membaik seiring dengan pertumbuhan bayi dan saluran napas yang kian berkembang.

Tanda Bahaya yang Perlu Diperhatikan

Meski sebagian besar suara nafas grok-grok pada bayi tidak berbahaya, ada beberapa tanda yang membutuhkan perhatian serius, yakni:

- Napas bayi cepat, lebih dari 60 kali per menit saat istirahat
- Tampak cekungan di antara tulang rusuk atau di bawah tulang dada saat bayi bernapas, menandakan sesak napas
- Bibir atau ujung jari membiru
- Bayi kesulitan menyusu atau sering tersedak
- Bayi tampak lemas, sulit bangun, atau tidak responsif
- Demam tinggi (di atas 38°C), terutama pada bayi < 3 bulan

Bila salah satu atau beberapa tanda di atas muncul, segera konsultasikan ke dokter anak untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Cara Mengatasi Nafas Bayi Grok-Grok dan Kapan Harus ke Dokter

Jika suara nafas bayi terdengar grok-grok, Mam bisa melakukan langkah cara mengatasi nafas bayi grok-grok berikut ini di rumah:

1. Posisikan Kepala Bayi Lebih Tinggi Saat Tidur

Saat tidur, atur posisi kepala bayi lebih tinggi dari badan dan kakinya sehingga melancarkan keluarnya lendir agar tidak menumpuk di tenggorokan.

Caranya, Mam bisa letakkan beberapa bantal kecil di bawah kepala bayi.

2. Gunakan Humidifier

Udara kering dapat membuat lendir bayi menjadi lebih lengket. Penggunaan humidifier atau uap air hangat dapat membuat udara menjadi lembap, sehingga melegakan pernapasan bayi.

3. Sedot Lendir dengan Nasal Aspirator

Cara mengatasi nafas bayi grok-grok selanjutnya adalah menggunakan alat penyedot lendir bayi (bulb syringe atau aspirator). Mam dapat membersihkan hidung bayi sebelum si Kecil menyusui atau tidur.

Jika nafas grok-grok pada bayi tidak kunjung membaik walaupun sudah melakukan langkah-langkah di atas, segera temui dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Mam juga perlu segera membawa si Kecil ke dokter apabila nafas grok-grok disertai ciri-ciri bayi sesak nafas serta tanda bahaya yang telah disebutkan di atas.

Baca Juga: Cara Mengatasi Bayi Gumoh: Penyebab dan Mengatasinya!

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apakah nafas grok-grok pada bayi berbahaya?

Nafas grok-grok umumnya tidak berbahaya dan merupakan bagian dari adaptasi bayi terhadap lingkungan baru. Namun, jika disertai kesulitan bernapas, bibir membiru, atau bayi tampak sangat lemas, segera konsultasikan dengan dokter.

2. Kapan Mam harus khawatir dengan suara grok-grok ini?

Mam harus waspada jika suara grok-grok berlangsung terus-menerus, terdengar sangat keras, atau terjadi bersamaan dengan gejala serius seperti demam tinggi, napas cepat, atau bayi terlihat kesulitan menarik napas.

3. Bagaimana cara mengatasi nafas grok-grok pada bayi di rumah?

Mam bisa membantu dengan menjaga kelembapan udara di ruangan menggunakan humidifier atau memberikan ASI yang cukup untuk membantu melunakkan lendir. Jika kondisi tak kunjung membaik, periksakan bayi ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Source

IDAI. Napas Grok-Grok pada Bayi dan Anak, Berbahayakah?. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/napas-grok-grok-pada…. Diakses pada 18 Juli 2025

Healthline. Is My Newborn’s Heavy Breathing Typical?. Dari: https://www.healthline.com/health/newborn-breathing. Diakses pada 18 Juli 2025

WebMD. Your Newborn Baby's Breathing Noises. Dari: https://www.webmd.com/parenting/baby/your-newborn-babys-breathing-noise…. Diakses pada 18 Juli 2025

Baby Centre. My newborn makes all sorts of strange breathing noises. Should I worry?. Dari: https://www.babycentre.co.uk/x1052134/my-newborn-makes-all-sorts-of-str…. Diakses pada 18 Juli 2025

Bagikan sekarang


Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >