Bayi (6-12 Bulan)
Article

Cara Menurunkan Demam pada Bayi dengan Aman dan Kapan Harus ke Dokter

OKT 28, 2026

Cara menurunkan demam pada bayi yang aman adalah tetap memberikan ASI sesering mungkin, memakaikan pakaian tipis, menjaga suhu ruangan tetap sejuk, dan membiarkan si Kecil beristirahat. Bayi di bawah 3 bulan dengan suhu 38°C atau lebih perlu segera diperiksakan ke dokter.

Demam adalah salah satu masalah kesehatan yang umum dialami bayi. Namun Mam tak perlu khawatir, karena ada berbagai cara menurunkan demam pada bayi yang aman dan efektif di rumah.

Yuk, simak selengkapnya dalam artikel berikut ini!

Penyebab Demam pada Bayi

Bayi diidentifikasi demam jika suhu tubuhnya mencapai 38°C atau lebih setelah diukur dengan termometer dahi, anus, ketiak, telinga, atau mulut. Menurut IDAI, suhu tubuh normal anak berkisar antara 36,5-37°C.

Demam sebenarnya adalah mekanisme alami tubuh untuk melawan infeksi. Dengan kata lain, demam bukanlah penyakit, tetapi gejala dari suatu kondisi medis.

Beberapa kondisi yang menyebabkan bayi demam, antara lain:

- **Infeksi virus**, penyebab paling umum, misalnya flu, batuk pilek, atau roseola.
- **Infeksi bakteri**, seperti infeksi saluran kemih, radang tenggorokan, atau pneumonia.
- **Reaksi imunisasi**, beberapa jenis vaksin bisa menyebabkan demam ringan selama 1–2 hari setelah vaksin.
- **Tumbuh gigi**. Meski tidak selalu menyebabkan demam, sebagian bayi bisa mengalami sedikit kenaikan suhu saat tumbuh gigi.
- ***Overheating***, seperti mengenakan pakaian terlalu tebal, atau berada di lingkungan yang terlalu panas dapat menaikkan suhu tubuh bayi.

Tanda-Tanda Demam pada Bayi

Mengetahui tanda-tanda demam pada bayi sangat penting agar Mam bisa segera mengambil tindakan. Berikut gejalanya:

- Suhu tubuh lebih dari 38°C (diukur dengan termometer rektal).
- Rewel, sering menangis, atau tampak tidak nyaman.
- Menolak menyusu atau makan.
- Tubuh terasa hangat, terutama di dahi, punggung, dan perut.
- Wajah memerah atau pipi terlihat kemerahan.
- Kurang aktif, tampak lemas atau mengantuk.

Cara Mengukur Suhu Bayi dengan Tepat

Jangan hanya mengandalkan rabaan tangan, karena kulit bayi bisa terasa hangat meski suhunya normal. Gunakan termometer digital yang diselipkan di bagian atas ketiak, lalu lengan si Kecil dirapatkan hingga termometer berbunyi. Bila si Kecil baru mandi atau berselimut, tunggu beberapa menit sebelum mengukur ulang karena hasilnya bisa lebih tinggi.

Cara Menurunkan Demam pada Bayi dengan Alami

Untuk kasus demam ringan, metode alami bisa menjadi pilihan. Berikut beberapa cara menurunkan demam pada bayi yang dapat dilakukan di rumah:

Perlu diingat, demam adalah tanda sistem imun si Kecil sedang bekerja melawan infeksi. Jadi, tujuan penanganan di rumah adalah membuat si Kecil nyaman, bukan sekadar menurunkan angka di termometer.

1. Kompres Hangat

Salah satu cara alami menurunkan demam pada bayi adalah kompres hangat. Caranya, siapkan wadah berisi air hangat suam-suam kuku dan kain handuk waslap bersih.

Basahi handuk waslap dengan air hangat, peras sampai tidak ada airnya. Lalu, tempelkan handuk di area tubuh, seperti ketiak atau dahi, si Kecil selama 10-15 menit untuk membantu si Kecil merasa lebih nyaman.

Perlu Mam ketahui, NHS tidak menganjurkan menyeka atau mengompres tubuh anak dengan tujuan mendinginkan suhunya. Jadi, lakukan kompres hanya bila si Kecil terlihat nyaman, dan hentikan bila ia menggigil atau justru rewel.

2. Mandi Air Hangat

Selain kompres hangat, Mam bisa memandikan si Kecil dengan air hangat sebagai cara menurunkan panas pada bayi secara alami.

Hindari mandi atau mengompres tubuh bayi dengan air dingin, karena bisa membuat suhu tubuh si Kecil semakin naik.

3. Pakaikan Pakaian Tipis dan Sejuk

Pakaikan bayi pakaian berbahan tipis dan sejuk. Tujuannya agar menurunkan suhu tubuh anak. Dengan begitu, demamnya bisa lebih cepat turun.

Penggunaan pakaian tebal justru dapat meningkatkan suhu tubuh sehingga panas menjadi terperangkap di dalam tubuh si Kecil.

4. Cukupi Asupan Cairan

Saat demam, si Kecil rentan mengalami dehidrasi. Maka itu, Mam perlu memberikan asupan cairan sebagai cara menurunkan demam pada bayi.

Mam perlu mencukupi asupan cairan tubuh si Kecil, terutama ASI, saat si Kecil demam. Untuk bayi di bawah 6 bulan, cukup susui si Kecil lebih sering; air putih baru diberikan setelah ia berusia 6 bulan.

5. Pastikan Suhu Ruangan Tetap Sejuk

Cara alami menurunkan demam pada bayi selanjutnya adalah memastikan suhu ruangan tetap sejuk dan nyaman, sehingga si Kecil tidak terlalu kedinginan atau kepanasan.

Gunakan kipas angin dengan kecepatan rendah jika perlu. Namun ingat, jangan mengarahkannya langsung ke tubuh bayi ya, Mam.

6. Biarkan si Kecil Beristirahat

Kurangi aktivitas dan biarkan si Kecil tidur lebih lama agar tubuhnya bisa fokus melawan infeksi. Pantau kondisinya secara berkala, termasuk di malam hari, seperti yang dianjurkan NHS.

Penggunaan Obat Penurun Panas yang Aman

Jika cara alami menurunkan demam pada bayi tak kunjung berhasil dan si Kecil tampak tidak nyaman atau rewel, Mam bisa memberikan obat penurun panas sesuai anjuran dokter.

Umumnya, obat penurun panas yang umum digunakan adalah:

- paracetamol: aman untuk bayi di atas 2 bulan. Dosis disesuaikan dengan berat badan bayi.
- ibuprofen: hanya boleh diberikan pada bayi di atas 6 bulan dan dengan petunjuk dokter.
- aspirin: tidak boleh diberikan pada anak di bawah 16 tahun

Pastikan Mam berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter anak sebelum memberikan obat penurun panas pada si Kecil.

Menurut NHS, paracetamol tidak diberikan pada bayi di bawah 2 bulan, sedangkan ibuprofen tidak untuk bayi di bawah 3 bulan atau berat badan di bawah 5 kg. Jangan pula memberikan paracetamol dan ibuprofen secara bergantian tanpa saran tenaga kesehatan. Gunakan alat takar dari kemasan, bukan sendok makan.

Yang Tidak Boleh Dilakukan Saat Bayi Demam

Selain menerapkan cara menurunkan demam pada bayi di atas, hindari hal-hal berikut saat bayi demam:

- Mengompres atau memandikan si Kecil dengan air dingin atau air es
- Membungkus si Kecil dengan selimut tebal atau membedongnya, karena IDAI menyebut pakaian tebal dan bedong dapat menaikkan suhu tubuh
- Memberikan aspirin atau obat batuk pilek yang dijual bebas
- Mengoleskan bawang merah atau ramuan herbal tanpa saran dokter, karena keamanan dan manfaatnya belum jelas
- Menilai demam hanya dengan rabaan tangan tanpa termometer

Kapan Harus Segera Membawa Bayi ke Dokter?

Meski kebanyakan demam pada bayi bisa diatasi di rumah, Mam bisa segera membawanya ke dokter jika ia menunjukkan tanda-tanda berikut:

- bayi di bawah usia 3 bulan dan suhu tubuh ≥ 38°C.
- demam lebih dari 3 hari berturut-turut.
- bayi sangat rewel atau tidak bisa dibangunkan.
- mengalami gejala dehidrasi parah (mulut kering, popok kering, menangis tanpa air mata).
- kesulitan bernapas atau napas cepat.
- muncul ruam kulit yang tidak biasa.
- bayi demam disertai kejang.
- bayi usia 3-6 bulan dengan suhu 39°C atau lebih.
- muncul ruam yang tidak memudar saat ditekan dengan gelas bening.

- leher kaku.
- tangan dan kaki terasa sangat dingin, atau kulit, bibir, dan lidah tampak kebiruan, pucat, atau belang.

Dokter akan memberikan penanganan sesuai dengan penyebab dan gejala yang dialami si Kecil.

IDAI juga menganjurkan anak usia 3-36 bulan diperiksakan ke dokter bila demam lebih dari 3 hari atau suhunya mencapai 39°C atau lebih, serta anak usia berapa pun dengan suhu di atas 40°C.

Baca Juga : Cara Menurunkan Panas Pada Anak dengan Aman!

Pertanyaan Seputar Cara Menurunkan Demam pada Bayi

1. Apa penyebab utama demam pada bayi?

Demam pada bayi biasanya disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri, seperti flu atau infeksi saluran pernapasan. Selain itu, demam dapat muncul setelah imunisasi atau akibat tumbuh gigi.

2. Kapan Mam harus khawatir dengan demam pada bayi?

Mam harus waspada jika bayi berusia di bawah 3 bulan mengalami demam lebih dari 38°C, bayi tampak sangat lemas, demam berlangsung lebih dari 3 hari, atau disertai gejala seperti kejang, sulit bernapas, atau ruam kulit.

3. Bagaimana cara menurunkan demam pada bayi di rumah?

Mam bisa menurunkan demam dengan cara mengompres tubuh bayi menggunakan handuk hangat, memastikan bayi tetap terhidrasi dengan memberikan ASI atau air putih (jika sesuai usia), serta mengenakan pakaian yang nyaman dan ringan pada bayi.

Source

American Academy of Pediatrics. Fever in Infants and Children. Dari: https://www.aap.org/en/patient-care/infant-fever/. Diakses pada 16 Juli 2025

Mayo Clinic. Sick baby? When to seek medical attention. Dari: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/…. Diakses pada 16 Juli 2025

IDAI. Demam: Kapan Harus ke Dokter?. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/demam-kapan-harus…. Diakses pada 16 Juli 2025

Mayo Clinic. Fever. Dari: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fever/diagnosis-treatmen…. Diakses pada 16 Juli 2025

Nemours KidsHealth. Fever (High Temperature) In Kids. Dari: https://kidshealth.org/en/parents/fever.html. Diakses pada 16 Juli 2025

NHS. High temperature (fever) in children. Dari: https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children/. Diakses pada 10 Oktober 2026

U.S. Food and Drug Administration. Use Caution When Giving Cough and Cold Products to Kids. Dari: https://www.fda.gov/drugs/safe-use-over-counter-otc-medicines-children/…. Diakses pada 10 Oktober 2026

Bagikan sekarang




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