

Begini Cara Menurunkan Demam pada Bayi dengan Aman dan Efektif

SEP 12, 2025

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.

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 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:

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 supaya suhu tubuhnya cepat turun.

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.

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.

Penggunaan Obat Penurun Panas yang Aman

Jika cara alami menurunkan demam pada bayi tak kunjung berhasil atau suhu bayi masih di atas 38,5°C, Mam bisa berikan obat penurun panas. 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.

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

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 $\geq 38^{\circ}\text{C}$.
- 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.

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

Baca Juga : Cara Menurunkan Panas Pada Anak dengan Aman!

Frequently Asked Questions

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

Bagikan sekarang