

Anak Sering BAB tapi Bukan Diare? Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya

JUN 1, 2026

3 MINS

Mam pernah tidak memperhatikan si Kecil BAB berkali-kali dalam sehari, tetapi ketika dicek fesesnya normal? Artinya, fesesnya tidak cair, berlendir, dan si Kecil tampak sehat seperti biasanya?

Melihat anak sering BAB tapi bukan diare mungkin bikin Mam bingung. Apakah ini tanda berbahaya? Jawabannya tidak selalu demikian. Bahkan, kondisi ini cukup umum dengan penyebab yang beragam, seperti pola makan hingga sistem pencernaan si Kecil yang sedang berkembang.

Untuk lebih jelas, mari kita pelajari bersama kenapa anak sering BAB tapi tidak diare, apa saja pemicunya, serta cara tepat untuk menyikapinya di rumah.

Frekuensi BAB Normal Sesuai Usia si Kecil

Sebelum Mam cemas berlebihan, penting untuk diingat bahwa pola pencernaan si Kecil bawah tiga tahun (batita) sudah mulai menyerupai orang dewasa, tetapi tetap memiliki keunikannya sendiri. Berikut frekuensi BAB normal anak sesuai usia:

- Bayi baru lahir: perkiraan 4 kali sehari.
- Bayi 3 bulan: perkiraan 3 kali sehari untuk anak yang menyusui dan 2-3 untuk anak yang menggunakan formula.
- Bayi 6-12 bulan: perkiraan 2 kali sehari.
- Anak 1-3 tahun: perkiraan 2 kali sehari.
- 4 tahun ke atas: perkiraan 1 kali sehari.¹

Namun, metabolisme dan pergerakan usus setiap anak bersifat personal. Ada sebagian anak yang secara alami memiliki kebiasaan BAB segera setelah makan, ada juga yang frekuensinya yang lebih lama, seperti 1-2 kali seminggu. Bahkan, ada bayi

yang tidak memiliki pola frekuensi. ²

Hal yang perlu Mam tekankan adalah gangguan pencernaan, seperti diare, dapat diketahui berdasarkan tekstur, bau, dan warna, bukan frekuensi. Asalkan fesesnya tetap lembut, berbentuk, dan tidak disertai keluhan nyeri ataupun penurunan berat badan, Mam bisa tetap tenang.

Mengapa Anak Sering BAB tapi Bukan Diare?

Frekuensi BAB meningkat bukan satu-satunya penentu diare. Mam dan Pap harus menilai kondisi klinis anak secara menyeluruh.

- Bukan Diare Berbahaya: Jika frekuensi BAB meningkat tetapi anak tetap aktif, ceria, tumbuh kembangnya baik, berat badan terus naik, dan tidak ada tanda dehidrasi.
- Diare Klinis: Jika peningkatan frekuensi disertai perubahan konsistensi menjadi cair, anak lemas, rewel, atau mengalami penurunan berat badan. +

Ketika frekuensi BAB si Kecil meningkat lebih dari biasanya, tetapi fesesnya normal atau tidak menunjukkan gejala diare, berikut beberapa penyebab anak sering BAB yang kemungkinan menjadi biang keladi:

1. Konsumsi Serat yang Tinggi

Kalau dalam beberapa hari ini Mam meningkatkan porsi sayur, buah, atau gandum dalam menu harian si Kecil, ini bisa menjadi pemicunya. Serat merupakan kandungan yang sangat baik bagi pencernaan karena dapat membuat feses lebih besar dan lembut sehingga mempercepat proses pencernaan. Dengan kondisi pencernaan yang masih berkembang, Mam dapat mempertimbangkan porsinya agar tidak terlalu banyak dan tiba-tiba. Menu berserat yang terlalu banyak dan cepat dapat menyebabkan kembung dan rasa tidak nyaman di perut Si Kecil. ⁴

2. Refleks Gastrokolik yang Sensitif

Mam, pernah lihat atau mengalami sendiri ketika otak tiba-tiba mengirimkan sinyal untuk BAB beberapa saat setelah makan? Penyebab anak sering BAB ini disebut dengan refleks gastrokolik, yaitu sinyal tubuh yang merangsang usus besar untuk berkontraksi dan mengosongkan diri setiap kali lambung terisi makanan. ⁵

- Ketika makanan masuk ke lambung, lambung mengirim sinyal ke usus besar untuk segera mengosongkan diri.
- Pada anak usia 1-3 tahun, perkembangan sistem saraf (terutama sistem saraf enterik di usus) belum matang sempurna.
- Sinyal saraf yang belum terkoordinasi dengan matang ini membuat refleks gastrokolik bekerja jauh lebih sensitif dan kuat, sehingga anak menjadi lebih sering BAB setelah makan atau minum. Seiring bertambahnya usia dan matangnya sistem saraf, refleks ini akan melambat dengan sendirinya. +

Secara umum, refleks ini bekerja jauh lebih sensitif sehingga memicu peningkatan frekuensi BAB sehari-hari. ⁶

3. Masa Transisi atau Penyesuaian Jenis Susu

Pemberian asupan nutrisi baru dapat memengaruhi BAB, seperti berganti dari ASI ke susu formula, ⁷ mengonsumsi makanan padat pertama kali, atau mengurangi frekuensi pemberian susu formula. Ini adalah reaksi normal karena sistem pencernaan si Kecil memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan komposisi makronutrien maupun mikronutrien yang baru masuk ke dalam tubuhnya.

4. Sisa Infeksi Ringan yang Mulai Membaik

Terkadang, si Kecil baru saja melewati infeksi virus ringan yang tidak disadari. Infeksi ringan pada saluran cerna memang bisa menyebabkan perubahan pola BAB, termasuk frekuensi yang meningkat. Namun, jika feses menjadi sangat cair, serta BAB 3-6 kali sehari, ini sudah masuk kategori diare dan perlu ditangani berbeda. ⁸

Cara Membedakan Sering BAB dengan Diare

Mam, seperti disebutkan di atas, diare atau infeksi ringan pada sistem pencernaan bisa menjadi penyebab anak sering BAB. Namun, ada perbedaan besar yang Mam bisa perhatikan, yakni gejalanya.

1. Tekstur BAB normal adalah padat dan lembek, sedangkan BAB ketika diare menjadi sangat encer atau berair. ⁹
2. Warna feses pada BAB normal berkisar antara kuning hingga hijau. Sementara itu, diare membuat warna feses bisa menjadi kehijauan, berlendir, atau

berdarah.¹⁰

3. Bau BAB normal pada anak-anak normal, sedangkan pada diare sangat menyengat.
4. Kondisi anak pada BAB normal tampak seperti biasa, bernafsu makan dan riang. Sementara itu, anak dengan diare akan lemas, rewel, dan susah makan.
5. BAB normal tidak memiliki gejala lain, sedangkan diare membuat anak demam, pusing, nyeri perut, hingga mual.

Cara Mengatasi Anak Sering BAB di Rumah

Jika si Kecil mengalami peningkatan frekuensi BAB tanpa tanda bahaya, lakukan langkah penanganan bertahap sesuai langkah berikut:

1. Langkah 1: Rehidrasi (Cairan adalah Kunci Utama)
 - Berikan cairan setiap kali anak BAB untuk mencegah dehidrasi.
 - Prioritaskan Oralit atau cairan rumah tangga (kuah sup, air matang). Jangan berikan minuman manis atau bersoda karena akan memperburuk diare.
2. Langkah 2: Atur Asupan Serat Seimbang
 - Jika dicurigai *Toddler's Diarrhea* (BAB cair atau lembek sebanyak 3-10 kali sehari selama lebih dari 4 minggu, namun anak tetap aktif, tumbuh subur, dan berat badannya naik normal), tingkatkan asupan lemak sehat (mentega, santan, minyak zaitun) dan kurangi serat kasar berlebihan untuk memperlambat gerakan usus.
 - Jika diare karena infeksi, berikan makanan lunak yang mudah dicerna (pola makan seimbang) dan hindari makanan pemicu gas.
3. Langkah 3: Suplementasi Zinc
 - Berikan Zinc sesuai rekomendasi IDAI selama 10 hari berturut-turut (10 mg/hari untuk usia <6 bulan, 20 mg/hari untuk usia >6 bulan), bahkan jika diare sudah berhenti. Zinc membantu mempercepat regenerasi sel usus.
4. Langkah 4: Pemberian Nutrisi Kontinu
 - Jangan memuaskakan anak. Teruskan pemberian ASI dan makanan pendamping sesuai usia untuk mencegah penurunan berat badan.

Mam dan Pap harus segera membawa si Kecil ke dokter atau fasilitas kesehatan terdekat jika menemukan salah satu tanda bahaya berikut:

- Tanda Dehidrasi: Mata cekung, air mata tidak keluar saat menangis, buang air kecil berkurang/tidak ada urin dalam 6 jam, anak sangat lemas atau tidak mau minum.
- Kandungan Feses: Terdapat darah atau lendir pada feses si Kecil.
- Gejala Penyerta: Demam tinggi yang sulit turun atau anak muntah berulang kali hingga tidak ada makanan/cairan yang masuk.
- Gangguan Tumbuh Kembang: Berat badan anak justru turun atau stagnan dalam pengamatan beberapa minggu.

Kapan Kondisi Sering BAB Perlu Diperiksakan ke Dokter?

Walaupun fesesnya tidak cair, Mam tetap harus waspada dan segera membawa si Kecil ke dokter atau fasilitas kesehatan terdekat jika menemukan tanda-tanda darurat berikut:

- Feses disertai dengan bercak darah, lendir yang banyak, atau berubah warna menjadi pucat/putih kapur, seperti gejala diare.
- Frekuensi BAB yang sering disertai dengan penurunan berat badan atau si Kecil menolak untuk makan dan minum.
- Si Kecil mengalami demam tinggi yang tidak kunjung turun setelah dua hari.
- Tidak dapat mengontrol BAB-nya
- Mengalami keram dan sakit perut.¹¹

Mam, anak sering BAB tapi bukan diare adalah fase normal dalam masa pertumbuhannya. Memantau pola BAB, pola makan, dan kondisi si Kecil sehari-hari memang bukan hal yang selalu mudah dilakukan sendirian. Sebagai bentuk dukungan penuh bagi kenyamanan Mam dan Pap, S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Anak Sering BAB

Apakah anak sering BAB tapi feses normal itu wajar?

Ya, kondisi ini umumnya wajar terjadi jika disebabkan oleh faktor tinggi serat, asupan makanan, atau refleks gastrokolik. Jika tidak mengalami gejala diare, Mam tidak perlu khawatir.

Kapan sering BAB pada anak termasuk diare?

Faktor paling terlihat adalah ketika konsistensi feses berubah drastis menjadi sangat cair atau encer, bau menyengat, dan warna hijau berlendir. Jika faktor ini ditambah dengan kondisi si Kecil yang mual, demam, lemas, hingga kesakitan di bagian perut, besar kemungkinan ini diare.

Apa penyebab anak BAB sering setelah makan?

Mam dan Pap sering memberikan jus buah dengan niat baik agar anak sehat. Namun, konsumsi jus buah berlebih yang tinggi fruktosa atau sorbitol (seperti jus apel, pir, prun, dan anggur) justru memicu BAB lebih sering. Usus anak kecil memiliki kapasitas terbatas untuk menyerap fruktosa dan sorbitol. Gula yang tidak terserap ini akan menarik air ke dalam usus besar (efek osmotik), menyebabkan feses menjadi cair dan memicu *Toddler's Diarrhea*. Batasi pemberian jus buah murni maksimal 120 ml per hari untuk anak usia 1-3 tahun.

Referensi

1. Mayo Clinic Q and A: Constipation in children - Mayo Clinic News Network. Retrieved May 2026, from <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-q-and-a-constipation-in-children/>
2. Baby poop: color, consistency - Mayo Clinic Press. Retrieved May 2026, from <https://mcpres.mayoclinic.org/parenting/baby-poop-color-consistency-sometimes-surprises/>
3. Does Fiber Relieve or Cause Constipation? A Critical Look - Healthline. Retrieved May 2026, from <https://www.healthline.com/nutrition/fiber-and-constipation-truth>
4. Salvatore, S., Battigaglia, M. S., Murone, E., Dozio, E., Pensabene, L., & Agosti, M. (2023). Dietary Fibers in Healthy Children and in Pediatric Gastrointestinal Disorders: A Practical Guide. *Nutrients*, 15(9), 2208. <https://doi.org/10.3390/nu15092208>
5. Chronic Constipation - [Www.nationwidechildrens.org](http://www.nationwidechildrens.org). Retrieved May 2026, from <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/chronic-constipation>
6. Gastrocolic Reflex: Why You Need To Poop After Eating - Cleveland Clinic. Retrieved May 2026, from <https://my.clevelandclinic.org/health/body/gastrocolic-reflex>
7. Constipation in Infants: Symptoms, Treatment and When to Call a Doctor - Nationwidechildrens.org. Retrieved May 2026, from <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/constipation-infant>
8. Diarrhea - Seattle Children's Hospital. Retrieved May 2026, from <https://www.seattlechildrens.org/conditions/a-z/diarrhea/>
9. Tinja Bayi: Normal atau Tidak? (Bagian 1) - IDAI. Retrieved May 2026, from <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/tinja-bayi-normal-atau-tidak-bagian-1>
10. Tinja Bayi: Normal atau Tidak? (Bagian 2) - IDAI. Retrieved May 2026, from <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/tinja-bayi-normal-atau-tidak-bagian-2>

11. Allen P, Setya A, Lawrence VN. Pediatric Functional Constipation. [Updated 2024 Jan 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537037/>
12. What causes frequent bowel movements but not diarrhea? - Medical News Today. Retrieved May 2026, from [https://www.medicalnewstoday.com/articles/frequent-bowel-movements-not-...;](https://www.medicalnewstoday.com/articles/frequent-bowel-movements-not-...)
13. Mahesan, A., Kamila, G., & Gulati, S. (2024). Pediatric functional gastrointestinal disorders: Pathophysiology, diagnosis and management. *Journal of Translational Gastroenterology*, 2(2), 101-108. <https://doi.org/10.14218/jtg.2023.00075>

Bagikan sekarang