Anak (1-3 tahun)
Artikel

Anak Mencret? Ini Cara Aman dan Efektif Mengatasinya di Rumah

JUN 1, 2026

3 MINS

Diare pada anak bisa muncul tiba-tiba. Kondisi ini sering membuat pola makan, tidur, dan aktivitas si Kecil ikut terganggu. Oleh karena itu, Mam sebaiknya memahami penyebab mencret pada anak dan cara penanganannya sejak awal.

Penyebab Mencret pada Anak.

Pada umumnya disebabkan oleh infeksi, serta faktor lain seperti makanan dan kebersihan lingkungan. Berikut beberapa penyebab mencret pada anak.[1]

1. Infeksi

Sebagian besar diare pada anak disebabkan oleh infeksi yang masuk ke tubuh melalui makanan atau air yang terkontaminasi. Infeksi ini bisa disebabkan oleh:

- Virus: rotavirus, norovirus, adenovirus, astrovirus
- Bakteri: Escherichia coli (E. coli), Salmonella, Shigella, Campylobacter
- Parasit: Cryptosporidium, Giardia, Entamoeba

2. Kebersihan

Selain infeksi, kebiasaan dan kondisi kebersihan juga berpengaruh terhadap munculnya diare pada anak. Hal ini dapat terjadi ketika:

- Makanan atau minuman terkontaminasi kuman
- Proses penyimpanan dan pengolahan makanan kurang higienis
- Kebersihan tangan dan lingkungan kurang terjaga

Cara Mengatasi Anak Mencret di Rumah dengan Aman

Saat si Kecil mengalami diare, fokus utama yang perlu diperhatikan adalah menjaga cairan tubuh tetap cukup agar tidak terjadi dehidrasi. Pada kondisi ringan, Mam bisa melakukan hal berikut di rumah:[2]

- Pastikan si Kecil tetap di rumah dan istirahat dengan cukup
- Berikan banyak cairan seperti air putih atau cairan lain dalam jumlah kecil tapi sering
- Tetap lanjutkan ASI
- Berikan makanan dalam porsi kecil dan lebih sering jika Si Kecil sulit makan atau muntah. Jika muntah terulang, stop pemberian asupan, sebaiknya konsultasikan dokter
- Berikan makanan saat sudah sanggup untuk makan, dan hindari makanan berlemak atau pedas sementara waktu

Kapan Oralit Dibutuhkan oleh Anak?

Oralit (oral rehydration salts/ORS) diberikan saat anak mengalami diare, terutama ketika terdapat tanda kehilangan cairan tubuh (dehidrasi) ringan hingga sedang dan anak masih bisa minum melalui mulut. Dalam kondisi ini, oralit untuk anak menjadi salah satu pilihan utama untuk membantu menggantikan cairan tubuh yang hilang.[3]

Oralit dibuat dengan melarutkan ORS (campuran garam dan gula) ke dalam air bersih sesuai petunjuk pada kemasan. Setelah itu, larutan diberikan secara bertahap dalam jumlah kecil agar lebih mudah diterima oleh anak, dan dapat disesuaikan dengan kondisi anak.

Jika anak mengalami muntah, oralit tetap dapat diberikan sedikit demi sedikit dengan jeda waktu singkat untuk membantu tubuh tetap mendapatkan cairan yang cukup. Setelah kondisi membaik, anak tetap dianjurkan melanjutkan asupan makanan dan cairan seperti biasa untuk mendukung pemulihan.

Pilihan Makanan dan Minuman Saat Anak Diare

Saat diare, sistem pencernaan anak biasanya lebih sensitif. Oleh karena itu, pilihan makanan untuk anak diare perlu diperhatikan.[4]

Makanan dan Minuman yang Dianjurkan

- Makanan yang mudah dicerna seperti pisang, nasi putih, dan roti/toast
- Kentang rebus tanpa bumbu

- Biskuit tawar atau crackers
- Bubur
- Yogurt atau minuman fermentasi (sumber probiotik)
- Air putih dalam jumlah cukup sepanjang hari
- Cairan yang mengandung elektrolit seperti sup, kaldu, air kelapa, atau oralit

Makanan dan Minuman yang Perlu Dihindari

- Makanan pedas yang dapat mengiritasi pencernaan
- Makanan terlalu berlemakMakanan tinggi gula dan pemanis buatan
- Makanan tinggi serat tidak larut seperti gandum utuh, kacang-kacangan, dan biji-bijian
- Sayuran yang dapat menghasilkan gas (brokoli, kol, kembang kol), serta sayuran daun hijau atau warna kuning, orange atau merah, misalnya bayam, kangkung, jagung, wortel, bayam merah atau kacang merah
- Kafein, minuman bersoda, alkohol, dan minuman tinggi gula

Tanda Bahaya Diare pada Anak dan Kapan Harus ke Dokter

- Sebagian besar kasus diare pada anak biasanya akan membaik dalam waktu 5–7 hari dengan penanganan di rumah. Namun, segera bawa si Kecil ke dokter atau IGD jika muncul tanda-tanda berikut:
- Terdapat darah atau lendir (nanah) pada feses
- Disertai demam
- Tanda dehidrasi, seperti sangat haus atau mulut tampak kering, urin berkurang atau pekat
- Diare berlangsung lama dan lebih sering atau tidak membaik dalam beberapa hari (1-2 hari)
- Diare terjadi saat anak tidur (mencret pada malam hari)
- Penurunan berat badan yang cukup signifikan (>10%)
- Nyeri perut yang berat

Selain itu, anak kecil termasuk kelompok yang lebih rentan mengalami komplikasi, sehingga perlu segera diperiksa jika diare tidak menunjukkan perbaikan dalam waktu sekitar 48 jam.

Pertanyaan Seputar Anak Mencret

1. Anak mencret berapa kali dianggap diare?

Anak dianggap diare jika buang air besar lebih dari 3 kali sehari dengan konsistensi cair atau lembek dari biasanya. Kondisi ini sering disertai gejala lain seperti perut mulas, muntah, atau demam.

2. Apa yang harus diminum anak saat mencret?

Anak sebaiknya minum cairan rehidrasi seperti oralit untuk menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang. Selain itu, air putih, ASI (untuk bayi), atau sup bening juga membantu mencegah dehidrasi.

3. Bagaimana cara membuat dan memberikan oralit untuk anak?

Oralit instan dibuat dengan melarutkan satu sachet dalam air matang sesuai takaran pada kemasan, biasanya 200 ml atau 1 liter. Berikan sedikit demi sedikit namun sering, terutama setelah anak buang air besar atau muntah, agar cairan tubuhnya cepat tergantikan.

Referensi:

1. World Health Organization. (2024). *Diarrhoeal disease.* Retrieved May 2026, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease
2. National Health Service UK. (2023). *Diarrhoea and vomiting.* Retrieved May 2026, from https://www.nhs.uk/symptoms/diarrhoea-and-vomiting/
3. Cellucci, Michael F. (2025). *Oral Rehydration Therapy*. Retrieved May 2026, from https://www.msdmanuals.com/professional/pediatrics/dehydration-and-fluid-therapy-in-children/oral-rehydration-therapy#Administration_v12812106
4. Johnson, Jon, (2025). *What foods and drinks to have and avoid if you have diarrhea.* Retrieved May 2026, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/320124#what-to-drink
5. Kandola, Aaron. (2025). *Home remedies to manage diarrhea and when to see a doctor***.**Retrieved May 2026, from medicalnewstoday.com/articles/324424#contacting-a-doctor

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >