Artikel

BAB Anak Berwarna Hitam: Normal atau Tanda Masalah Kesehatan?

JUN 1, 2026

3 MINS

Mam pasti pernah kaget saat mengganti popok atau mendampingi si Kecil ke toilet mendapati BAB-nya berwarna hitam. Mam pasti bertanya-tanya, mengapa BAB anak warna hitam? Apakah ini berbahaya?

Jika Mam merasa panik, itu sangat wajar. Sebab, warna feses merupakan salah satu petunjuk penting tentang kondisi kesehatan si Kecil.

Namun, Mam tidak perlu cemas berlebihan. Mari kenali dulu apa makna feses hitam pada anak, apa saja gejalanya, hingga kapan si Kecil perlu dibawa ke dokter.

Arti BAB Anak Warna Hitam

Pada dasarnya, warna feses normal pada anak adalah kuning, cokelat, dan hijau. Feses pada usia di bawah 4 bulan akan bertekstur cair, seperti saus. Setelah berumur 4-6 bulan, teksturnya akan menjadi lebih padat, seperti pasta gigi. Sampai usia 2 tahun, kondisi feses seperti ini adalah normal.[1]

Lalu, kenapa BAB bisa berubah warna dan berwarna hitam? Variasi warna pada feses mengindikasikan seberapa cepat proses pencernaan atau apa yang dimakan si Kecil. Warna hitam pada feses menandakan adanya darah selama proses pencernaan. Hal lain yang mempengaruhi, yakni konsumsi obat, suplemen, atau makanan tertentu. Di sisi lain, ada pula feses berwarna hitam yang terjadi akibat pendarahan internal atau disebut melena.

Berbagai Penyebab Feses Hitam pada Anak

Mari kita perdalam lagi, kenapa sih BAB anak warna hitam? Berikut tiga faktor utama yang melatarbelakanginya:

1. Faktor Makanan

Kalau Mam mendapati BAB hitam setelah makan tertentu, itu tidak salah, bahkan paling umum terjadi. Beberapa jenis makanan dapat memicu BAB berwarna gelap, seperti buah bit, sayuran berwarna hijau gelap, jus anggur, beberapa macam seafood misalnya kerang, cumi, hingga makanan dengan pewarna buatan.

Feses berwarna kehitaman akibat makanan hanya bersifat sementara atau akan berhenti ketika sudah tidak lagi mengkonsumsi makanan berwarna gelap.[2]

2. Konsumsi Obat-obatan

Suplemen zat besi. Jika si Kecil sedang dalam masa pemulihan dari anemia atau sedang mengkonsumsi suplemen zat besi tambahan atas rekomendasi dokter, jangan kaget jika fesesnya berubah warna menjadi gelap.

Beberapa obat-obatan atau suplemen yang dapat menyebabkan feses berwarna hitam, seperti *bismuth subsalicylate,* hingga akar manis (*black licorice*).[3]

3. Perdarahan Saluran Cerna

Melena atau perdarahan yang terjadi di saluran cerna bagian atas, seperti esofagus, perut, hingga usus kecil bagian atas dan usus dua belas jari. Melena terjadi pada kondisi sakit berat, tentu saja anak juga tampak sakit/ tidak sehat ceria. Feses hitam diakibatkan melena, teksturnya lengket seperti aspal (*tarry*) dan aroma busuk menyengat yang khas.

Gejala yang Perlu Diwaspadai Mam

Jika perubahan warna feses disebabkan oleh makanan atau suplemen zat besi, si Kecil biasanya akan tetap terlihat ceria, aktif bergerak, dan nafsu makannya tidak terganggu. Namun, Mam perlu memberikan perhatian lebih ketika BAB anak warna hitam disertai gejala-gejala klinis berikut:

- Tubuh si Kecil tampak sangat lemas, lunglai, dan tidak bertenaga.[4]
- Anak mengeluhkan pusing atau terlihat limbung saat berdiri.
- Mengalami muntah darah atau muntah berwarna cokelat gelap seperti ampas kopi.[5]
- Masalah di bagian perut, seperti nyeri, kembung, begah, hingga diare.
- Demam hingga pusing yang membuat si Kecil tidak aktif.[6]

Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa feses hitam kemungkinan besar bersumber dari perdarahan aktif yang sehingga perlu pemeriksaan dokter

Langkah Awal yang Harus Dilakukan Orang Tua

Saat pertama kali menemukan feses hitam pada anak, hal pertama yang perlu Mam lakukan adalah tetap tenang dan tidak panik. Berikut adalah panduan langkah awal yang bisa Mam terapkan di rumah:

1. ## Ingat Kembali Menu Makanan

Coba ingat-ingat kembali, apa saja yang dimakan dan diminum si Kecil hari ini dan dalam dua hari terakhir? Apakah ia sempat makan makanan berwarna kuat atau mengonsumsi obat-obatan?[7]

2. ## Periksa Tekstur dan Aroma

Perhatikan apakah fesesnya keras, lembek, atau sangat cair dan lengket seperti aspal. Perhatikan juga baunya, apakah amis seperti darah atau yang lain. Dokter atau tenaga medis biasanya akan menanyakan ini.

3. ## Pantau Tampilan dan Perilaku Anak

Amati apakah si Kecil tetap aktif bermain atau cenderung lemas dan rewel sepanjang hari atau bahkan ada gejala lain yang perlu dicatat.

4. ## Dokumentasikan

Jika perlu, ambil foto kondisi feses si Kecil menggunakan ponsel. Foto ini akan sangat membantu dokter dalam mendiagnosis kondisi si Kecil secara akurat tanpa menebak-nebak.

Kapan Harus Segera ke Dokter atau IGD?

Jika Mam mendapati gejala melena atau feses hitam dengan bau menyengat dan tekstur lengket pada si Kecil, pastikan untuk segera membawanya ke dokter. Gejala ini menunjukkan ada perdarahan di sistem pencernaan si Kecil. Perdarahan merupakan masalah serius, apalagi jika gejalanya tidak kunjung berhenti.

Penanganan dini dari tenaga medis profesional juga dibutuhkan jika feses hitam bertekstur lengket disertai gejala lainnya, seperti muntah darah, demam tinggi, penurunan kesadaran,

atau si Kecil menolak minum hingga urinenya menjadi sangat sedikit, segera cari pertolongan medis malam itu juga.

Mam, menjaga kesehatan sistem pencernaan adalah modal utama bagi si Kecil agar ia dapat terus mengeksplorasi dunianya dengan ceria. Untuk mendukung kesehatan pencernaan si Kecil yang berusia satu hingga tiga tahun, pemenuhan nutrisi harian yang tepat dan mudah dicerna memegang peranan yang sangat krusial, Mam. Sebagai pilihan harian, Mam bisa memberikan S-26 Procal ULTIMA Multicare System.

S-26 Procal ULTIMA Multicare System adalah susu yang baik untuk pencernaan anak 1 tahun hingga 3 tahun karena mengandung susu skim yang berasal dari susu sapi A2, sehingga lebih nyaman dan lembut di lambung si Kecil yang masih sensitif. Tidak hanya ramah untuk pencernaan, S-26 Procal ULTIMA Multicare System juga dilengkapi dengan berbagai nutrisi penting lainnya untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil, seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, DHA, Omega 3, Omega 6, Kolin, kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi.

Itu tadi beberapa informasi mengenai arti, penyebab, hingga cara penanganan BAB anak warna hitam. Semoga informasinya membantu ya, Mam!

Pertanyaan Seputar BAB Anak

- ## Apakah BAB hitam pada anak selalu berbahaya?

  Tidak selalu berbahaya. Jika hanya dipicu oleh konsumsi makanan berwarna gelap atau efek samping konsumsi suplemen yang dikonsumsi si Kecil, BAB hitam tidak berbahaya.

- ## Makanan apa yang bisa membuat BAB anak berwarna hitam?

  Makanan yang dapat memicu warna feses menjadi hitam, antara lain buah naga merah/hitam, buah blueberry, blackberry, cokelat pekat, serta sayuran hijau tua dalam jumlah banyak.

- ## Bagaimana ciri BAB hitam karena perdarahan saluran cerna?

  Ciri utama kondisi yang disebut melena adalah feses berwarna hitam pekat, memiliki tekstur lembek dan lengket seperti aspal, serta mengeluarkan aroma busuk atau amis darah yang sangat menyengat.

Referensi:

1. Cleveland Clinic. *The Color of Baby Poop and What It Means*. Retrieved May 2026, from https://health.clevelandclinic.org/the-color-of-baby-poop-and-what-it-means-infographic
2. Mayo Clinic Press. Baby poop: color, consistency. Retrieved May 2026, from https://mcpress.mayoclinic.org/parenting/baby-poop-color-consistency-sometimes-surprises/
3. Cleveland Clinic. Melena (Black Stool): What It Means and When To Worry. Retrieved May 2026, from https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/25058-melena
4. WebMD. What Causes Black, Tarry Stools? Retrieved May 2026, from https://www.webmd.com/digestive-disorders/black-tarry-stool-reasons
5. Mayo Clinic. Stool color: When to worry. Retrieved May 2026, from https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diarrhea/expert-answers/stool-color/faq-20058080
6. Piccirillo, M., Pucinischi, V., Mennini, M., Strisciuglio, C., Iannicelli, E., Giallorenzi, M. A., Furio, S., Ferretti, A., Parisi, P., & Di Nardo, G. (2024). Gastrointestinal bleeding in children: diagnostic approach. Italian journal of pediatrics, 50(1), 13. https://doi.org/10.1186/s13052-024-01592-2
7. Wilson ID. Hematemesis, Melena, and Hematochezia. In: Walker HK, Hall WD, Hurst JW, editors. Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations. 3rd edition. Boston: Butterworths; 1990. Chapter 85. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK411/
8. MedlinePlus Medical Encyclopedia. Black or tarry stools. Retrieved May 2026, from https://medlineplus.gov/ency/article/003130.htm
9. Omega Pediatrics. Baby or Toddler Has Black Poop? A Pediatrician Explains. Retrieved May 2026, from https://www.omegapediatrics.com/baby-has-black-poop-act-quickly-to-signs/

Bagikan sekarang