Artikel

10 Penyebab Mimisan pada Anak dan Cara Mengatasinya

JUL 3, 2026

4 MINS

Mimisan merupakan kondisi yang cukup sering terjadi pada anak. Si Kecil tiba-tiba mengalami perdarahan dari hidung saat bermain, belajar, atau bahkan ketika sedang tidur.

Sebagian besar kasus mimisan sebenarnya tidak berbahaya dan dapat berhenti dengan sendirinya setelah mendapatkan penanganan yang tepat. Namun, jika anak sering mimisan atau keluhan terjadi berulang tanpa penyebab yang jelas, Mam perlu memperhatikan kondisi yang mungkin menjadi pemicunya.

Mengapa Si Kecil Bisa Mengalami Mimisan?

Mimisan terjadi ketika pembuluh darah kecil di dalam hidung pecah dan mengeluarkan darah. Bagian dalam hidung memiliki lapisan yang lembap serta banyak mengandung pembuluh darah yang letaknya sangat dekat dengan permukaan. Pembuluh darah tersebut dapat mudah terluka, bahkan akibat iritasi atau gesekan ringan.

10 Penyebab Mimisan pada Anak

Mimisan pada anak dapat terjadi karena beberapa hal berikut:

1. Mengorek Hidung

Kebiasaan mengorek hidung terlalu sering atau terlalu dalam dapat melukai lapisan dalam hidung yang sensitif. Kuku atau gesekan jari dapat melukai pembuluh darah kecil di dalam hidung sehingga memicu perdarahan. Selain meningkatkan risiko mimisan, kebiasaan ini juga dapat membawa kuman dari tangan ke dalam hidung.

2. Udara Kering

Udara yang kering dapat membuat lapisan dalam hidung kehilangan kelembapannya. Kondisi ini menyebabkan mukosa hidung menjadi lebih mudah pecah, retak, dan berdarah. Tidak heran, udara kering sering menjadi salah satu penyebab mimisan pada anak, terutama saat cuaca dingin atau ketika si Kecil lebih banyak berada di ruangan ber-AC.

3. Infeksi Saluran Nafas

Saat pilek atau flu, lapisan dalam hidung dapat mengalami peradangan dan iritasi. Selain itu, kebiasaan sering mengelap atau membersihkan hidung juga dapat meningkatkan risiko pecahnya pembuluh darah kecil di dalam hidung sehingga memicu mimisan.

4. Rhinitis Alergi

Rhinitis alergi dapat menyebabkan peradangan, hidung tersumbat, dan rasa gatal pada hidung. Kondisi ini membuat pembuluh darah di hidung menjadi lebih sensitif dan rentan mengalami perdarahan. Risiko mimisan juga dapat meningkat ketika si Kecil terlalu sering menggosok atau membersihkan hidung akibat rasa tidak nyaman yang dirasakan.

5. Benturan atau Cedera pada Hidung

Benturan saat bermain, terjatuh, atau cedera pada area wajah dapat menyebabkan pembuluh darah di dalam hidung pecah dan menimbulkan mimisan. Jika mimisan tidak berhenti atau disertai cedera yang cukup berat, Mam sebaiknya segera memeriksakan si Kecil ke tenaga kesehatan.

6. Meniup Hidung Terlalu Kuat

Meniup hidung dengan terlalu kuat dapat merusak lapisan halus di dalam hidung. Akibatnya, pembuluh darah kecil dapat pecah dan menyebabkan mimisan. Oleh karena itu, si Kecil sebaiknya diajarkan untuk membersihkan hidung secara perlahan, terutama saat sedang pilek atau hidung tersumbat.

7. Benda Asing di Dalam Hidung

Pada anak-anak, kebiasaan memasukkan benda kecil ke dalam hidung juga dapat menyebabkan mimisan. Benda asing dapat mengiritasi atau melukai lapisan dalam hidung sehingga pembuluh darah menjadi mudah berdarah. Jika Mam mencurigai ada benda yang tersangkut di hidung si Kecil, sebaiknya segera periksakan ke tenaga kesehatan dan hindari mencoba mengeluarkannya sendiri.

8. Iritasi Akibat Debu, Asap, atau Polusi

Paparan debu, asap rokok, maupun zat iritan lainnya dapat mengganggu dan mengiritasi

lapisan dalam hidung. Jika terjadi terus-menerus, iritasi dapat membuat mukosa hidung menjadi lebih sensitif sehingga anak sering mimisan.

Baca Juga : Kenali Gejala Rhinitis Alergi pada Anak dan Cara Mengatasinya

9. Sinusitis

Sinusitis adalah peradangan pada rongga sinus yang dapat terjadi akibat infeksi atau kondisi lain yang menyebabkan saluran sinus tersumbat.

Peradangan yang berlangsung cukup lama dapat membuat lapisan hidung menjadi lebih sensitif dan rentan mengalami perdarahan. Selain mimisan, sinusitis juga dapat disertai hidung tersumbat, pilek yang tidak kunjung membaik, atau nyeri pada area wajah.

10. Penggunaan Obat Tertentu

Beberapa obat, seperti antihistamin dan dekongestan yang digunakan untuk membantu meredakan gejala alergi atau hidung tersumbat, dapat menyebabkan lapisan hidung menjadi lebih kering. Ketika mukosa hidung kehilangan kelembapannya, pembuluh darah di dalamnya menjadi lebih mudah pecah dan berdarah.

Cara Mengatasi Mimisan pada Anak

Setelah mengetahui berbagai penyebabnya, Mam juga perlu memahami cara mengatasi mimisan yang tepat.

Berikut beberapa langkah yang dapat Mam lakukan:

- Tetap tenang dan bantu menenangkan si Kecil. Saat anak menangis atau panik, aliran darah dapat meningkat sehingga perdarahan lebih sulit berhenti.
- Posisikan si Kecil duduk tegak dengan kepala sedikit menunduk ke depan. Hindari mendongakkan kepala karena darah dapat mengalir ke tenggorokan.
- Cubit bagian lunak hidung secara perlahan selama sekitar 10 menit tanpa melepaskan tekanan.
- Minta si Kecil bernapas melalui mulut selama hidung ditekan.
- Longgarkan pakaian yang terasa ketat di area leher agar anak lebih nyaman.
- Setelah 10 menit, lepaskan tekanan dan periksa apakah perdarahan sudah berhenti.
- Jika darah masih mengalir, ulangi langkah yang sama dan segera cari bantuan medis bila mimisan tidak kunjung berhenti.
- Setelah perdarahan berhenti, hindari mengorek, mengendus, atau meniup hidung selama beberapa waktu agar pembuluh darah yang baru sembuh tidak kembali berdarah.

Kapan Harus ke Dokter?

Meski sebagian besar mimisan dapat ditangani di rumah, ada beberapa kondisi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan.

Segera bawa si Kecil ke dokter jika mengalami hal berikut:

- Mimisan tidak berhenti setelah lebih dari 20 menit meskipun hidung sudah ditekan dengan benar.
- Si Kecil mengalami penurunan kesadaran atau kesulitan bernapas saat mimisan.
- Anak tampak sangat pucat, lemas, atau berkeringat berlebihan selama perdarahan berlangsung.
- Mimisan terjadi terlalu sering atau jumlah darah yang keluar cukup banyak.

Pemeriksaan lebih lanjut diperlukan untuk memastikan tidak ada kondisi medis yang mendasari keluhan tersebut.

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 Penyebab Mimisan Pada Anak

1. **Apakah boleh mendongakkan kepala saat anak sedang mimisan?**
   Tidak disarankan. Saat mimisan, posisikan kepala sedikit menunduk ke depan agar darah tidak mengalir ke tenggorokan.

2. **Kapan mimisan pada anak harus segera diperiksakan ke dokter?**
   Segera periksakan si Kecil jika mimisan tidak berhenti setelah lebih dari 20 menit, terjadi sangat sering, atau disertai gejala seperti lemas, pucat, kesulitan bernapas, atau penurunan kesadaran.

3. **Apakah kelelahan fisik bisa memicu anak mimisan?**
   Kelelahan fisik dapat terjadi bersamaan dengan mimisan pada beberapa anak. Namun, penyebab mimisan yang lebih sering adalah iritasi hidung, udara kering, infeksi saluran napas, alergi, atau cedera pada hidung.

Referensi

LeWine, Howard. E. (2026). *Nosebleed (epistaxis)*. Retrieved June 2026, from

https://www.health.harvard.edu/ear-nose-and-throat/nosebleed-epistaxis-…

Gupta, Rupal Christine. (2026). *Nosebleed in Kids*. Retrieved June 2026, from https://kidshealth.org/en/parents/nose-bleed.html

Johns Hopkins Medicine. *Nosebleed (Epistaxis) in Children*. Retrieved June 2026, from https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/noseblee…

Kavanagh, Katherine. (2026). *Nosebleeds in Kids: Causes, Treatment & When to Call an ENT*. Retrieved June 2026, from https://www.connecticutchildrens.org/growing-healthy/nosebleeds-kids-ca…

Better Health. (2025). *Nosebleeds*. Retrieved June 2026, from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/nose…

Pediatric ENT of Atlanta. (2025). *Understanding What Causes Nose Bleeding in Children*. Retrieved June 2026, from https://www.childrensent.com/blog/understanding-what-causes-nose-bleedi…

Bagikan sekarang