

Anak Lemas dan Tidur Terus? Cek Penyebab dan Cara Mengatasinya

JUL 22, 2026

5 MINS

Anak-anak kerap digambarkan selalu aktif dan tidak bisa diam. Karenanya, saat anak terlihat selalu lemas dan lebih banyak tidur, orang tua tentu merasa khawatir. Anak tampak lemas dapat disebabkan oleh gangguan tidur, infeksi virus, anemia, atau depresi. Apakah ini sesuatu yang serius? Lalu, bagaimana cara mengatasi anak lemas dan tidur terus?

Di artikel ini akan dijelaskan beberapa kemungkinan penyebab anak tampak lemas sehari-hari, cara mengatasinya, dan kapan Mam perlu membawa si Kecil untuk diperiksa ke dokter.

Apa Maksud Anak Lemas dan Tidur Terus?

Anak mengeluh lelah usai beraktivitas sehari-hari tentu hal yang wajar dan anak dapat kembali bugar setelah tidur atau beristirahat.

Namun apabila si Kecil tampak lemas, tidak bersemangat, dan hanya terus tidur sehari-hari padahal tidak banyak kegiatan, maka Mam perlu mencari tahu apa penyebabnya. Karena anak yang terlihat lemas dan lebih banyak tidur menandakan bahwa tubuhnya sedang dalam kondisi tidak fit, sehingga tidak mampu beraktivitas seperti biasa.

7 Penyebab Anak Tampak Lemas dan

Tidur Terus

Ada berbagai faktor yang dapat dapat menjadi penyebab anak tiba-tiba lemas dan tidur seharian, mulai dari yang ringan hingga yang membutuhkan perhatian medis serius. Berikut beberapa di antaranya:

1. Gangguan tidur

Anak tampak lemas dan banyak tidur di siang hari bisa jadi karena sulit tidur nyenyak di malam hari akibat gangguan tidur, seperti insomnia atau sleep apnea. Atau bisa disebabkan gangguan narkolepsi, yang dapat membuat anak sangat mengantuk dan mendadak tertidur di sembarang tempat.

2. Infeksi virus

Anak yang terinfeksi virus Epstein-Barr (EBV) dapat merasa mudah lelah. Anak yang terinfeksi virus ini juga butuh banyak istirahat di tempat tidur dan cukup asupan cairan, menghindari aktivitas fisik berat serta mengonsumsi obat pereda nyeri.

2. Efek samping obat

Jika si Kecil memiliki masalah kesehatan yang mengharuskannya rutin mengonsumsi obat-obatan, seperti alergi, bisa jadi rasa lemas dan mengantuk yang dialaminya merupakan efek samping dari obat yang diminum.

3. Anemia

Anemia atau kurang darah dapat membuat anak lebih mudah lelah dan tampak lemas. Anak berisiko anemia salah satunya jika mengalami defisiensi atau kekurangan zat besi. Saat tubuh kekurangan sel darah merah, tubuh tidak mendapat cukup pasokan oksigen ke seluruh jaringan tubuh sehingga anak lemas dan mengantuk.

Selain lemas dan mengantuk, ciri anak kurang darah lainnya seperti kulit pucat, napas pendek, telapak tangan dan kaki terasa dingin, perubahan mood, sulit berkonsentrasi, hingga dorongan untuk mengonsumsi benda bukan makanan (es batu atau kertas).

4. Depresi

Masalah kesehatan mental seperti depresi juga bisa menjadi penyebab rasa lelah yang berlebihan pada anak, tidak semangat beraktivitas, hingga sulit fokus sepanjang hari. Depresi dapat mendorong anak lebih memilih tidur sepanjang hari dan kecemasan membuat anak merasa lemas.

5. Penyakit kronis

Penyakit kronis yang tidak ditangani dengan baik juga dapat menyebabkan anak selalu terlihat lemas dan mudah lelah saat beraktivitas. Penyakit asma, hipotiroidisme, hingga artritis dapat menyebabkan anak sering lelah sehingga lebih banyak tidur.

6. Penyakit serius

Meskipun sangat jarang, namun kelelahan berlebih pada anak hingga terlihat selalu lemas bisa disebabkan oleh penyakit serius seperti penyakit jantung hingga kanker.

Baca Juga : 4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

Cara Mengatasi Anak Lemas dan Tidur Terus

Jika si Kecil mengalami kondisi lemas dan tidur terus dalam jangka waktu lama, hingga lebih dari satu minggu, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter anak agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Berikut ini beberapa cara mengatasi anak lemas dan tidur terus sesuai penyebabnya:

● **Memperbaiki waktu tidur anak**

Jika penyebab anak selalu mengantuk dan lemas di siang hari adalah sulit tidur saat malam, maka Mam perlu mengatasi penyebabnya dengan memperbaiki waktu tidurnya.

● **Perbanyak istirahat**

Untuk mengatasi gejala akibat infeksi virus EBV, cara terbaik adalah memperbanyak istirahat, mengonsumsi makanan bergizi, dan membatasi aktivitas berat.

● **Mencukupi kebutuhan zat besi**

Asupan cukup zat besi penting untuk mencegah dan mengatasi anemia pada anak. Zat besi bisa diperoleh dari makanan maupun suplemen vitamin.

● **Konsultasi dengan dokter anak**

Cara untuk mengatasi semua penyebab anak lemas dan tidur terus adalah dengan memeriksakan ke dokter agar disarankan langkah penanganan yang terbaik. Jika

penyebabnya adalah masalah mental maka Mam bisa berkonsultasi dengan psikolog.

Kapan Perlu Waspada saat Anak Lemas dan Tidur Terus

Beberapa penyebab anak lemas dan tidur terus di atas dapat disembuhkan sehingga Mam bisa sedikit lega. Akan tetapi, kondisi si Kecil tidak kunjung membaik, bahkan membuat anak lemas tidak mau makan, segera konsultasikan ke dokter anak.

Jangan menunggu untuk melihat apakah kondisi tersebut akan berlalu karena diagnosis yang tepat sangat penting agar dokter dapat menyarankan langkah penanganan yang sesuai.

Untuk informasi seputar parenting, Mam bisa mengunjungi laman S-26 ParenTeam, yang 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.

Demikian penjelasan tentang penyebab dan juga cara mengatasi anak lemas dan tidur terus. Semoga informasi dalam artikel ini dapat bermanfaat bagi Mam dalam membantu si Kecil tumbuh kembang optimal.

Baca Juga : Penyebab dan Cara Mengatasi Sakit Perut Pada Anak

Pertanyaan Seputar Cara Mengatasi Anak Lemas dan tidur terus

1. Bagaimana cara membujuk anak untuk makan?

Memastikan anak untuk makan setiap hari penting demi memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Karenanya, bujuk anak agar tidak melewatkan waktu makan dengan menyajikan menu favorit dan membuat suasana waktu makan menyenangkan.

2. Perlukah membangunkan anak untuk minum?

Menjaga asupan cairan tubuh anak sangat penting agar anak tidak mengalami dehidrasi yang bisa mengakibatkan masalah kesehatan serius. Karenanya, jika anak lemas dan terus tidur hingga jarang minum, membangunkan anak untuk minum perlu dilakukan.

3. Bolehkah memberikan vitamin kepada anak saat lemas?

Memberikan vitamin kepada anak saat lemas diperbolehkan selama diberikan sesuai resep atau saran dari dokter. Vitamin diberikan hanya sebagai pelengkap untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi anak. Tetap utamakan memberi anak makanan bergizi seimbang.

Referensi:

1. Web MD. Why Is My Child So Tired? Dari <https://www.webmd.com/children/tired-child>. Diakses 28/06/2026.
]
2. WMC Health. Your Kid's Not Just Tired. Could It Be Anemia? Dari <https://www.wmchealth.org/living-well/your-kids-not-just-tired-could-it-be-anemia>. Diakses 28/06/2026.
3. Boston Children's Hospital. Chronic Fatigue. Dari <https://www.childrenshospital.org/conditions-treatments/chronic-fatigue>. Diakses 28/06/2026.

Bagikan sekarang